

Приложение 1. 12 к ООП ООО (ФГОС ООО 2021)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 5 класса

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;

подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоения каждой темы
учебного предмета «Физическая культура»
5класс (2часа в неделю, 68часов за год)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ -3часа									
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устные опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • владение знаниями об особенностях индивидуального
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устные опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/	здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
1.3.	Знакомство с	1	0	0		задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном	Устные	https://resh.edu.ru/	

	понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности и современного человека					в них участвуют; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренний зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос;	u/subject/9/	
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/	
Итого по разделу		3							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ-5часов									
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/	
2.2.	Самостоятельное	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима	Устный	https://res	

	составление индивидуального режима дня					дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;	опрос;	h.edu.ru/subject/9/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.	Устный опрос;	https://res.h.edu.ru/subject/9/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ	Устный опрос;	https://res.h.edu.ru/subject/9/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/
2.8.	Процедура определения	0.5	0	0.5		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/

	состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы					стандартным показателям с помощью стандартных таблиц.		subject/9/	
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле	Устный опрос; Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики.	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 59 часов									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0.25		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов,	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	

						с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.			соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0.25		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	соревновательной деятельности;
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	0	0.25		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0.25		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0.25		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i>	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Кув</i>	2	0	2		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	

	ырок вперёд в группировке					движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).		subject/9/	занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	2	0	2		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации.	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; • умение проводить
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	2		описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической

						технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;			культуры:
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация с элементами акробатики	1	0	1		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	<ul style="list-style-type: none"> • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации.	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	<ul style="list-style-type: none"> • культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	<ul style="list-style-type: none"> • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных

3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	0	4		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем).	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	занятиях физической культурой; • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	4	0	4		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	0	4		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/	

						сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/

	упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения					образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень		
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	3	0	3		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах).	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы.	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/

3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	4	0	2		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;</p> <p>разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</p> <p>контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</p>	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	4	0	3		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <p>описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;</p> <p>разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</p>	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/

3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	4	0	3		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча.	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/

						волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		59						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68						

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Виды, формы контроля
		всего	контро льные	практи ческие работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа;
2.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	0,5		Устный опрос, практическая работа;
3.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	0,5		Устный опрос, практическая работа;
4.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1		Зачет;
5.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1	0	1		Устный опрос;
6.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	0		Практическая работа;
7.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
9.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1		Практическая работа;
12.	Инструктаж по технике безопасности на	1	0	0.5		Устный опрос;

	уроках гимнастики. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Кувырок вперёд в группировке.					Практическая работа;
13.	Упражнения утренней зарядки. Кувырок вперёд в группировке.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Кувырок вперёд в группировке.	1	0	1		Практическая работа; Зачет;
15.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность.	1	0	1		Устный опрос;
16.	Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения на развитие гибкости. Кувырок назад в группировке.	1	0	0,75		Устный опрос; Практическая работа;
17.	Упражнения на развитие координации. Кувырок назад в группировке.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Упражнения на формирование телосложения. Кувырок назад в группировке.	1	0	1		Практическая работа; Зачет;
19.	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	0	1		Практическая работа;
20.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	0	1		Практическая работа; Зачет;
23.	Гимнастическая комбинация с элементами акробатики.	1	0	1		Практическая работа; Зачет;
24.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	0,5		Устный опрос; Практическая работа;
27.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1	0	0		Устный опрос; Зачет;
28.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1	0	0		Устный опрос;

29.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
30.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	0,5		Устный опрос; Практическая работа;
31.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	0,5		Устный опрос; Практическая работа;
32.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	0,5		Устный опрос; Практическая работа;
34.	Ведение дневника физической культуры. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	0,5		Устный опрос; Практическая работа;
35.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	1		Практическая работа; Зачет;
36.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
37.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	1		Практическая работа; Зачет;
40.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	1	0	0,5		Устный опрос; Практическая работа;
44.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа;

47.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа; Зачет;
56.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа; Зачет;
57.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1		Зачет;
60.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1		Зачет;
62.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;

65.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Зачет;
66.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическая работа;
67.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическая работа;
68.	Итоговая сдача нормативов	1	0	1		Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>