

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Управление образования и молодёжной политики Октябрьского района

МКОУ «Шеркальская СОШ»

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением
учителей начальных классов и
физической культуры

Руководитель методического
объединения:

И.А. Кузнецова

Протокол №

от "" г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно–
воспитательной работе:

Н.В. Ефименко

Протокол №

от "" г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

С.А. Коржов

Приказ №

от "" г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 839853)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Белозёров Вадим Викторович
учитель физической культуры

с. Шеркалы 2022

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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 относиться 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1				обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5				интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5				осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Практическая работа;	
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1				характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5				знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5				определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Практическая работа;	
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5				устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Практическая работа;	
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5				знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5				измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Практическая работа;	
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5				составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа;	
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5				знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;;	Устный опрос;	

2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5				разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа;	
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5				измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5				проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Практическая работа;	
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1				знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;		
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1				отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;		
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1				разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;		
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1				закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;		
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1				разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;		
3.6.	Упражнения на развитие координации	1				разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;		
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1				разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;		
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1				знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;		
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1				описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;		

3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1				определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;;		
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»	1				выполняют кувырок вперед ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;;		
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1				описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;		
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	3				повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;;		
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	3				разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;		
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	3				знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;;		
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2				контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2				закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;		
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;		
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3				разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;		
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2				закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;		
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				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;		
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2				разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;		
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;		

3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	3				разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;		
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2				закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;		
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;		
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2				закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;		
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2				разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;		
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2				закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;		
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3				разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;		
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди					закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;		
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;		
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2				закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;		
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2				описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;		
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2				разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;		
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;		
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2				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	2				закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;		
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу							
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол							
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы							
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча							
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров							
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30				демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Зачет;	
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Подготовка к занятиям физической культурой	1				Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой;
2.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1				ТБ и гигиенических правил.;
3.	Беговые упражнения. Высокий старт	1				
4.	Беговые упражнения. Высокий старт	1				Контроль техники выполнения высокого старта;
5.	Беговые упражнения. Спринтерский бег	1				Оценка скорости бега (60 м);
6.	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	1				
7.	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1				
8.	Беговые упражнения. Соревнования	1				Оценка скорости бега(1000 м);
9.	Беговые упражнения. Полоса препятствий	1				
10.	Бросок набивного мяча	1				
11.	Бросок и ловля набивного мяча	1				Контроль техники выполнения метания набивного мяча;
12.	Метание малого мяча	1				

13.	Прыжковые упражнения	1				
14.	Прыжковые упражнения	1				Контроль техники выполнения прыжка в высоту;
15.	Прыжковые упражнения	1				Оценка высоты прыжка;
16.	Игра «Русская лапта». Правила игры	1				Тест по теме «История возникновения русской лапты. Основные термины и правила игры»;
17.	Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча	1				
18.	Игра «Русская лапта». Перемещения игрока	1				Контроль техники выполнения стойки и перемещений игрока;
19.	Игра «Русская лапта». Удары по мячу	1				Контроль техники выполнения ловли и передачи мяча;
20.	Игра «Русская лапта». Подача мяча	1				Контроль техники выполнения ударов по мячу;
21.	Игра в русскую лапту	1				Контроль техники выполнения ударов по мячу;
22.	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока	1				Тест «История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры»;
23.	Баскетбол. Ловля и передача мяча	1				

24.	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок	1				Контроль техники выполнения стойки и передвижений игрока;
25.	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации	1				
26.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1				
27.	Режим дня, его основное содержание	1				Оценка разработанного комплекса упражнений. Контроль техники выполнения;
28.	Комплекс упражнений утренней зарядки	1				Оценка составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности;
29.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1				Оценка составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности;
30.	Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности	1				
31.	Организующие команды и приемы. Висы	1				
32.	Организующие команды и приемы. Висы	1				

33.	Организирующие команды и приемы. Висы	1				Контроль техники выполнения висов;
34.	Акробатические упражнения. Перекаты	1				
35.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад	1				
36.	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	1				Контроль техники выполнения кувырка вперед и назад;
37.	Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги	1				Контроль техники выполнения стойки на лопатках;
38.	Опорный прыжок	1				Контроль техники выполнения стойки согнув ноги;
39.	Опорный прыжок	1				
40.	Опорный прыжок	1				
41.	Опорный прыжок	1				Контроль техники выполнения опорного прыжка;
42.	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)	1				
43.	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)	1				Контроль техники выполнения упражнений на бревне и перекладине;
44.	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)	1				

45.	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату	1				
46.	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату	1				Контроль техники выполнения упражнений на брусьях;
47.	Ритмическая гимнастика	1				Контроль техники выполнения лазанья по канату;
48.	Физическое развитие человека	1				Контроль составленного комплекса упражнений. Контроль техники выполнения;
49.	Олимпийские игры древности	1				Тест по теме «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр»;
50.	Передвижение на лыжах	1				Тест по теме «Исторические сведения о развитии лыжного спорта; правил ТБ»;
51.	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1				
52.	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1				Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода;
53.	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	1				

54.	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	1				Контроль техники выполнения одновременного бесшажного хода;
55.	Передвижение на лыжах с чередованием ходов	1				
56.	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой	1				
57.	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой	1				Контроль техники перехода с одного способа передвижения на другой;
58.	Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты	1				
59.	Повороты на лыжах	1				
60.	Подъемы на лыжах	1				
61.	Подъемы на лыжах	1				Контроль техники выполнения подъема;
62.	Спуски на лыжах	1				
63.	Спуски на лыжах	1				
64.	Спуски на лыжах	1				
65.	Торможения на лыжах	1				Контроль техники выполнения спуска и торможения;
66.	Передвижения на лыжах	1				
67.	Передвижения на лыжах	1				
68.	Передвижения на лыжах	1				
69.	Передвижения на лыжах	1				Учет времени прохождения дистанции;
70.	Передвижения на лыжах	1				

71.	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом	1				Контроль техники ведения мяча на месте;
72.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости	1				
73.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления	1				Контроль техники ведения мяча; с изменением направления;
74.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1				
75.	Баскетбол. Позиционное нападение	1				Контроль техники броска снизу в движении;
76.	Баскетбол. Позиционное нападение	1				
77.	Баскетбол. Позиционное нападение	1				
78.	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков	1				Контроль техники броска одной рукой от плеча с места;
79.	Самонаблюдение и самоконтроль	1				Оценка качества ведения дневника самонаблюдения. Тестирование физических качеств;
80.	Волейбол. Стойка игрока	1				Тест по теме «История возникновения волейбола. Основные термины и правила игры»;
81.	Волейбол. Стойка игрока	1				

82.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	1				Контроль техники выполнения стойки и передвижений;
83.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	1				Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху;
84.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	1				
85.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	1				Контроль техники приема мяча снизу двумя руками;
86.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	1				
87.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	1				Контроль техники приема мяча сверху двумя руками;
88.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	1				Контроль техники нижней прямой подачи;
89.	Волейбол. Игра по правилам	1				
90.	Беговые упражнения. Старты из разных положений	1				
91.	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1				Оценка скорости бега (60 м);
92.	Беговые упражнения. Кроссовый бег	1				
93.	Беговые упражнения. Кроссовый бег	1				Оценка выносливости;
94.	Беговые упражнения. Кроссовый бег	1				
95.	Кроссовый бег. Соревнования	1				Оценка скорости бега (1500 м);

96.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	1				
97.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	1				Контроль техники выполнения прыжка в длину;
98.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	1				Оценка дальности прыжка;
99.	Метание малого мяча	1				
100.	Метание малого мяча	1				Контроль техники выполнения метания малого мяча;
101.	Метание малого мяча	1				Оценка дальности метания малого мяча с 3–5 шагов разбега;
102.	Основы туристской подготовки	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10			

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).
- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.
- Журнал « Спорт в школе»
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия

ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические; Учебно-методическое обеспечение:
- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

