

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Омской области  
Усть - Ишимский муниципальный район  
МБОУ "Ашеванская ООШ"

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №5

от "03" 06 2022 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 1153014)**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 5 класса основного общего образования  
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Речапова Зифа Аптильбасыровна  
учитель физической культуры

д.Ашеваны 2022



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **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».

## **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 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 физкультурминуток, 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.

# ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля
	всего	контрольные работы	практические работы			
<b>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>						
граммным материалом и требованиями к его	1	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;
темой дополнительного обучения физической организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0.5		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;
понятием «здоровый образ жизни» и значением жизни в жизнедеятельности современного	1	0	1		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;	Устный опрос;
теорией древних Олимпийских игр	0.5	0.5	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;	ВПр;
	3					
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>						
значение для современного школьника	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;
составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;
жизни человека и факторы, влияющие на его	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;

атель физического развития и здоровья	0.5	0	0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;
идуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос;
профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос;
оведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;
ления состояния организма с помощью функциональной пробы	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;
ания оздоровительных форм занятий турой на работу сердца	0.5	0	0.5		заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Устный опрос;
физической культуры	0.5	0	0.5		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).;	Устный опрос;
	5					

#### Е СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ятием «физкультурно-оздоровительная	1	0	1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;
нной зарядки	1	0	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.;	Устный опрос;
ательной и зрительной гимнастики	1	0	1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;
ы после утренней зарядки	1	0	1		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющей процедуры способом обливания.;	Устный опрос;
азвитие гибкости	1	0	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.;	Устный опрос;

развитие координации	1	0	1		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;	Практическая работа;
формирование телосложения	1	0	1		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Практическая работа;
«Игра». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;
«Игра». Кувырок вперёд в группировке	2	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Практическая работа;
«Игра». Кувырок назад в группировке	2	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Практическая работа;
«Игра». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	2	0	1		совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Практическая работа;
«Игра». Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	1		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;	Практическая работа;
«Игра». Опорный прыжок на гимнастического бревна	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;;	Практическая работа;
«Игра». Гимнастическая комбинация на низком бревне	1	0	1		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне.;	Практическая работа;
«Игра». Лазанье и перелезание на гимнастической скамейке	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;	Практическая работа;
«Игра». Расхождение на гимнастической скамейке в паре	1	0	1		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Практическая работа;
«Игра». Бег с равномерной скоростью на дистанции	2	0	1		разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;
«Игра». Знакомство с рекомендациями по 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;	Устный опрос;
«Игра». Бег с максимальной скоростью на дистанции	2	0	1		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Практическая работа;
«Игра». Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	2	0	1		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;

<b>«Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос;
<b>«Легкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	2	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;
<b>«Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;
<b>«Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность</b>	2	0	1		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;
<b>«Лыжный спорт». Передвижение на лыжах способом двухшажного хода</b>	4	0	1		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;;	Практическая работа;
<b>«Лыжный спорт». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в лыжном спорте для развития выносливости</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Практическая работа;
<b>«Лыжный спорт». Повороты на лыжах способом двухшажного хода</b>	2	0	1		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;
<b>«Лыжный спорт». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»</b>	3	0	1		изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в гору способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка»на небольшую гору;;	Практическая работа;

<i>иды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона</i>	3	0	1		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;
<i>иды спорта». Преодоление небольших спусков с пологого склона</i>	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	Практическая работа;
<i>ые игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча от груди</i>	2	0	1		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;
<i>ые игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных упражнений для освоения технических действий</i>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос;
<i>ые игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</i>	2	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники ;	Практическая работа;
<i>ые игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с места</i>	2	0	1		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;;	Практическая работа;
<i>ые игры. Волейбол». Прямая нижняя подача</i>	2	0	1		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;
<i>ые игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных упражнений для освоения технических действий</i>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос;
<i>ые игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу</i>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Практическая работа;
<i>ые игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками сверху</i>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;

ые игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практич работа;
ые игры. Футбол». Знакомство с учителя по использованию подготовительных упражнений для освоения технических действий	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос;
ые игры. Футбол». Остановка катящегося мяча ной стопы	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практич работа;
ые игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Практич работа;
ые игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практич работа;
	64					
готовка: освоение содержания программы, простов в показателях физической и нормативных требований комплекса ГТО	30	0.5	0		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;	Устный опрос;
	30					
АСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	1	50.5			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Миф о зарождении олимпийских игр	1	0	1		Практическая работа;
2.	Проект «Древние олимпийские игры»	1	1	0		Контрольная работа;
3.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени	1	0	1		Тестирование;
4.	Правила составления индивидуального режима дня	1	0	1		Практическая работа;
5.	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	1		Устный опрос;
6.	Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой	1	0	1		Устный опрос;
7.	Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1		Устный опрос;
8.	Техника бега на длинные дистанции	1	0	1		Тестирование;
9.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа;
10.	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	0	1		Тестирование;



11.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	0	1		Практическая работа;
12.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа;
13.	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Тестирование;
14.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа;
15.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа;
16.	Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	1		Тестирование;
17.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1	0	1		Практическая работа;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1		Тестирование;
19.	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей	1	0	1		Практическая работа;
20.	Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки	1	0	1		Практическая работа;

21.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1	0	1		Практическая работа;
22.	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища	1	0	1		Практическая работа;
23.	Комплекс упражнений зрительной гимнастики	1	0	1		Устный опрос;
24.	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	1		Практическая работа;
25.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	0	1		Практическая работа;
26.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно	1	0	1		Практическая работа;
27.	Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно	1	0	1		Практическая работа;
28.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	1		Практическая работа;
29.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1		Практическая работа;
30.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1		Тестирование;
31.	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1		Практическая работа;
32.	Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмической гимнастики	1	0	1		Практическая работа;

33.	Способы самостоятельного обучения общеразвивающим упражнениям для комплекса ритмической гимнастики	1	0	1		Практическая работа;
34.	Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики	1	0	1		Тестирование;
35.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	1		Практическая работа;
36.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	1		Тестирование;
37.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	1		Практическая работа;
38.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	1		Тестирование;
39.	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
40.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
41.	Техника срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	1		Практическая работа;

42.	Способы самостоятельного разучивания срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	1		Практическая работа;
43.	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	1		Практическая работа;
44.	Способы самостоятельного разучивания передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	1		Практическая работа;
45.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из вися сзади.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	1		Практическая работа;
47.	Техника выполнения попеременного двушажного лыжного хода	1	0	1		Практическая работа;
48.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двушажнолыжного хода	1	0	1		Практическая работа;
49.	Способы самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода	1	0	1		Практическая работа;
50.	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Тестирование;
51.	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом	1	0	1		Практическая работа;

52.	Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Тестирование;
53.	Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		Практическая работа;
54.	Техника подъема на лыжах способом «ёлочка»	1	0	1		Тестирование;
55.	Способы самостоятельного освоения подъема на лыжах способом «ёлочка»	1	0	1		Практическая работа;
56.	Техника подъема на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	1		Практическая работа;
57.	Способы самостоятельного освоения подъема на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	1		Тестирование;
58.	Техника спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
59.	Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
60.	Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1		Тестирование;
61.	Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона спуска	1	0	1		Практическая работа;
62.	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Тестирование;
63.	Способы самостоятельного освоения техники торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;

64.	Проект «История возникновения игры волейбол»	1	0	1		Практическая работа;
65.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
66.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
67.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
68.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1		Практическая работа;
69.	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1		Практическая работа;
70.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1	0	1		Практическая работа;
71.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1		Практическая работа;
72.	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	1		Практическая работа;
73.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	1		Тестирование;
74.	Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	0	1		Практическая работа;

75.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа;
76.	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа;
77.	Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»	1	0	1		Практическая работа;
78.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;
79.	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1		Тестирование;
80.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1		Практическая работа;
81.	Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1		Практическая работа;
82.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	1		Тестирование;
83.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	1		Практическая работа;
84.	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	1		Практическая работа;

85.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1		Тестирование;
86.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа;
87.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа;
88.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	1		Практическая работа;
89.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Тестирование;
90.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа;
91.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа;
92.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа;
93.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа;
94.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа;



95.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа;
96.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	1		Практическая работа;
97.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	1		Тестирование;
98.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	1	0		Контрольная работа;
99.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1		Устный опрос;
100.	100. Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1		Практическая работа;
101.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1		Практическая работа;
102.	102. Техника метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1		Тестирование;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>2</b>	<b>100</b>		



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **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**

Бутин И.М., Лыжный спорт. - 2010.;

Железняк Ю.Д., Кулянский В.А. Волейбол.: У истоков мастерства.-М.,1998.;

Малов В.И. Тайны Олимпийских игр. - М., 2009.;

Малов В.И. Я познаю мир. Футбол. - М., 2009.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic> - "Большая Олимпийская энциклопедия";

2. <http://www.olimpic.ru> - Олимпийский комитет России

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**  
**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**  
**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

