**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "Лицей Сигма"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| Педагогический совет | Руководитель МО ХЭ и ЗСН | Директор МБОУ "Лицей Сигма" |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| МБОУ"Лицей "Сигма" | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Камеш Е.М. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Карбышев В.Г. |
| Протокол № 10 | Протокол № 3 | Приказ № 05-01/179 |
| от "24" 08 2022 г. | от "29" 08 2022 г. | от "24" 08 2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 4016052)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Пестрецов Виктор Михайлович

учитель физической культуры

Барнаул 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 спосбностей 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 фор​мирование 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», котороепредставляется 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 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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 одно​имённым 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 физичес​ких 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 занятийфизической 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** | **Воспитательный кампонент урока(форма реализации)** | **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** | 0.25 | 0 | 0 |  | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; | Фомирование потриотического воспитания.История физической культуры и Олимпийского движения в России.Знакомства с достижениями выдающихся спортцменовРоссии и Алтайского края.(урок –викторина, тестирования) | Сетевой край. Образование СферумРоссийская электронная школа (РЭШ) |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 0.25 |  |  |  | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 0.25 |  |  |  | приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 0.25 |  |  |  | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| Итого по разделу | 1 |  |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |
| 2.1. | **Ведение дневника физической культуры** | 0.25 |  |  |  | составляют дневник физической культуры; | Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культуры и подержания здорового образа жизни | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 2.2. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 0.25 |  |  |  | определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 2.3. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 0.25 |  |  |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 2.4. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 0.25 |  |  |  | определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 2.5. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 0.25 |  |  |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | (ведения дневника самакантроля) | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 2.6. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 0.25 |  |  |  | измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 2.7. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 0.25 |  |  |  | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и«неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 2.8. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.25 |  |  |  | составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;; |  | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 2.9. | **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;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 2.10. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 0.5 |  |  |  | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| Итого по разделу | 3 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 0.25 |  |  |  | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Формирования нравственных ценностейФизическая культура в жизни человека И преобретения в повседневной жизни | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 0.25 |  |  |  | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.3. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 0.25 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.4. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 0.25 |  |  |  | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 0.25 |  |  |  | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно​имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; | (работа в группах ,работа в парах ,подготовка к испытания ГТО) | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 0.25 |  |  |  | разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 0.5 |  |  |  | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 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.; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 3 |  |  |  | совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 3 |  |  |  | разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 1 |  |  |  | выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 2 |  |  |  | разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 2 |  |  |  | разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; |  | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 2 |  |  |  | разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 1 |  |  |  | разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; |  | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 2 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:;описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 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; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 2 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;разучивают стартовое и финишное ускорение;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 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»;; |  | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжки в высоту с прямого разбега** | 2 |  |  |  | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 2 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.23. | *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.; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.24. | *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** | 2 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.25. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 2 |  |  |  | метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 4 |  |  |  | повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.27. | 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».; |  | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; |  | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 2 |  |  |  | разучивают технику подъёма на лыжах способом«лесенка» на небольшую горку;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 2 |  |  |  | разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.31. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  | разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.33. | *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; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении** | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»** | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».; |  | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 1 |  |  |  | разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом** | 1 |  |  |  | контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.38. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 2 |  |  |  | разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; |  | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.40. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении** | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении** | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.42. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом** | 2 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.43. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу** | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; |  | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.44. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.45. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 0.5 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.46. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | 0.5 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| 3.47. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | 1 |  |  |  | разучивают технику обводки учебных конусов;; | Сетевой край. Образование СферумРЭШ |
| Итого по разделу | 64 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** **изучения** | **Виды,** **формы** **контроля** |
| **всего**  | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Спортивная работа в школе. Понятие«здоровый образ жизни», его значение. История древних Олимпийских игр | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 2. | Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 3. | Беговые упражнения для самостоятельных занятий лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  |  |
| 4. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 5. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 6. | Прыжки в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  |  |
| 7. | Использование прыжков для развития скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  |  |
| 8. | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  |  |
| 9. | Использование метания в цель для развития точности движения | 1 |  |  |  |  |
| 10. | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 11. | Спортивные игры. Баскетбол. Правила техники безопасности. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 |  |  |  |  |
| 12. | Упражнения для освоения технических действий игры баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 13. | Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении | 1 |  |  |  |  |
| 14. | Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | 1 |  |  |  |  |
| 15. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |  |  |
| 16. | Ранее разученные технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 17. | Ведение дневника физической культуры. Режим дня и его значение, составление индивидуального режима дня. Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 |  |  |  |  |
| 18. | Гимнастика. Правила техники безопасности. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность | 1 |  |  |  |  |
| 19. | Кувырок вперёд в группировке | 1 |  |  |  |  |
| 20. | Кувырок вперёд в группировке | 1 |  |  |  |  |
| 21. | Кувырок вперёд в группировке | 1 |  |  |  |  |
| 22. | Кувырок назад в группировке | 1 |  |  |  |  |
| 23. | Кувырок назад в группировке | 1 |  |  |  |  |
| 24. | Кувырок назад в группировке | 1 |  |  |  |  |
| 25. | Кувырок вперёд ноги «скрёстно»  | 1 |  |  |  |  |
| 26. |  Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 27. |  Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 28. | Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 29. | Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 30. | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 31. | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 32. | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 |  |  |  |  |
| 33. | Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 |  |  |  |  |
| 34. | Понятие «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки, водные процедуры после нее. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики  | 1 |  |  |  |  |
| 35. | Упражнения на развитие гибкости и координации. Упражнения на формирование телосложения | 1 |  |  |  |  |
| 36. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на него. Измерение показателей физического развития. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  |  |  |  |
| 37. | Зимние виды спорта. Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 38. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 39. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 40. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 41. | Передвижение на лыжах для развития выносливости | 1 |  |  |  |  |
| 42. | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  |  |
| 43. |  Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  |  |  |  |
| 44. |  Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  |  |  |  |
| 45. | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 46. | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 47. | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 48. | Спортивные игры. Волейбол. Правила техники безопасности. Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 |  |  |  |  |
| 49. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 |  |  |  |  |
| 50. | Упражнения для освоения технических действий игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 51. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении | 1 |  |  |  |  |
| 52. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении | 1 |  |  |  |  |
| 53. | Ранее разученные технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 54. | Ранее разученные технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 55. | Определение состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Влияние занятий физической культурой на работу сердца | 1 |  |  |  |  |
| 56. | Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 57. | Беговые упражнения для самостоятельных занятий лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  |  |
| 58. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 59. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 60. | Прыжки в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  |  |
| 61. | Использование прыжков для развития скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  |  |
| 62. | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  |  |
| 63. | Использование метания в цель для развития точности движения | 1 |  |  |  |  |
| 64. | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 65. | Спортивные игры. Футбол.Правила техники безопасности.Удар по неподвижному мячу | 1 |  |  |  |  |
| 66. | Упражнения для освоения технических действий игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 67. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча | 1 |  |  |  |  |
| 68. | Обводка мячом ориентиров | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество«Издательство Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Примерная рабочая программа основного общего образования Физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций).- М.: 2021
Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, ООО "ВЕНТАНА-ГРАФ", АО "Издательство Просвещение"

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Сетевой край. Образование
Сферум
Российская электронная школа (РЭШ)
Единое содержание общего обрзования (ЕСОО)

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Гимнастическая стенка. Гимнастическая скамейка. Гимнастические маты
Канат, перекладина
Баскетбольные мячи. Волейбольные мячи Футбольные мячи
Снаряды для метания. Эстафетные палочки
Лыжи с креплениями и ботинками. Лыжные палочки

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

нет практических работ