

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

Муниципальное образование городского округа "Инта"

МБОУ "Гимназия № 2"

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом МБОУ  
"Гимназия № 2"

Директор

\_\_\_\_\_ Яловая Н.В.

Протокол №№8

от "25" марта 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Яловая Н.В.

Приказ №181

от "18" мая 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 855264)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Лебедев Александр Леонидович  
учитель физической культуры

Инта 2022

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 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 одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### *Универсальные познавательные действия:*

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий



физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	1	0	0	29.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	Российская электронная школа
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	1	0	0	26.12.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	РЭШ
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	1	0	0	29.12.2022	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;;	Устный опрос;	РЭШ
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1	0	0	12.01.2023	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	РЭШ
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	1	0	0	16.01.2023	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	РЭШ
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	1	0	0	19.01.2023	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	РЭШ
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	1	0	0	23.01.2023	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	РЭШ
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	1	0	0	26.01.2023	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос;	РЭШ
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	1	0	0	22.12.2022	заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Устный опрос;	РЭШ
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	0	03.10.2022	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;	Устный опрос;	РЭШ

2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	1	0	0	06.10.2022	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	Устный опрос;	РЭШ
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	1	0	0	10.10.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Устный опрос;	РЭШ
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	1	0	0	13.10.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;	Устный опрос;	РЭШ
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	1	0	0	17.10.2022	составляют дневник физической культуры;	Устный опрос;	РЭШ
Итого по разделу		10						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0	20.10.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	РЭШ
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1	0	0	31.10.2022	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;	РЭШ
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	1	0	0	03.11.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	РЭШ
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	1	0	0	07.11.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющей процедуры способом обливания;;	Устный опрос;	РЭШ
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	0	10.11.2022	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;	РЭШ
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	0	14.11.2022	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Устный опрос;	РЭШ
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	0	0	17.11.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Устный опрос;	РЭШ
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0	21.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	РЭШ

3.9.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	0	24.11.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);	Отработка навыков;	РЭШ
3.10.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад в группировке</b>	1	0	0	28.11.2022	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;	Отработка навыков;	РЭШ
3.11.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1	0	0	01.12.2022	выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;	Отработка навыков;	РЭШ
3.12.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	0	05.12.2022	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;	Отработка навыков;	РЭШ
3.13.	Модуль «Гимнастика». <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	0	08.12.2022	определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;	Отработка навыков;	РЭШ
3.14.	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1	0	0	12.12.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Отработка навыков;	РЭШ
3.15.	Модуль «Гимнастика». <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1	0	0	15.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;	Отработка навыков;	РЭШ
3.16.	Модуль «Гимнастика». <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1	0	0	19.12.2022	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Отработка навыков;	РЭШ
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	1	0	0	01.09.2022	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);	Отработка навыков;	РЭШ
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	0	05.09.2022	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	РЭШ
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	1	0	0	08.09.2022	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Отработка навыков;	РЭШ
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	1	0	0	12.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Отработка навыков;	РЭШ
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1	0	0	15.09.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос;	РЭШ
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	1	0	0	19.09.2022	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Отработка навыков;	РЭШ

3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0	22.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	РЭШ
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0	26.09.2022	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Отработка навыков;	РЭШ
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	27.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Отработка навыков;	РЭШ
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	02.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;	Устный опрос;	РЭШ
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	06.03.2023	применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.;	Отработка навыков;	РЭШ
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	09.03.2023	разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;	Отработка навыков;	РЭШ
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	13.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Отработка навыков;	РЭШ
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	16.03.2023	разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	Отработка навыков;	РЭШ
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	13.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Отработка навыков;	РЭШ
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	16.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос;	РЭШ
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	20.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Отработка навыков;	РЭШ
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	23.02.2023	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Отработка навыков;	РЭШ
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	30.01.2023	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Отработка навыков;	РЭШ
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	02.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос;	РЭШ
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	0	06.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Отработка навыков;	РЭШ

3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	0	09.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Отработка навыков;	РЭШ
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	20.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Отработка навыков;	РЭШ
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	23.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос;	РЭШ
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	03.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Отработка навыков;	РЭШ
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0	06.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Отработка навыков;	РЭШ
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	10.04.2023	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;	Отработка навыков;	РЭШ
Итого по разделу		43						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	11	0	0	13.04.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Контрольный норматив; отработка навыков;	РЭШ
Итого по разделу		11						
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.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	01.09.2022	Отработка навыков;
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	08.09.2022	Отработка навыков;
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	12.09.2022	Отработка навыков;
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0	15.09.2022	Устный опрос;
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	19.09.2022	Отработка навыков;
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0	22.09.2022	Устный опрос;

8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0	26.09.2022	Отработка навыков;
9.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0	29.09.2022	Устный опрос;
10.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	03.10.2022	Устный опрос;
11.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	06.10.2022	Устный опрос;
12.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	0	10.10.2022	Устный опрос;
13.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	0	13.10.2022	Устный опрос;
14.	Ведение дневника физической культуры	1	0	0	17.10.2022	Устный опрос;
15.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	20.10.2022	Устный опрос;
16.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	31.10.2022	Устный опрос;
17.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	03.11.2022	Устный опрос;
18.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0	07.11.2022	Устный опрос;
19.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	10.11.2022	Устный опрос;
20.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	14.11.2022	Устный опрос;
21.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	17.11.2022	Устный опрос;
22.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	21.11.2022	Устный опрос;



23.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	24.11.2022	Отработка навыков;
24.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	28.11.2022	Отработка навыков;
25.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	01.12.2022	Отработка навыков;
26.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	05.12.2022	Отработка навыков;
27.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	08.12.2022	Отработка навыков;
28.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	12.12.2022	Отработка навыков;
29.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	15.12.2022	Отработка навыков;
30.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	19.12.2022	Отработка навыков;
31.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0	22.12.2022	Устный опрос;
32.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0	26.12.2022	Устный опрос;
33.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	29.12.2022	Устный опрос;

34.	Знакомство с историей древних Олимпийских иг	1	0	0	12.01.2023	Устный опрос;
35.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0	16.01.2023	Устный опрос;
36.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0	19.01.2023	Отработка навыков;
37.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	23.01.2023	Устный опрос;
38.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0	26.01.2023	Устный опрос;
39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	30.01.2023	Отработка навыков;
40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	02.02.2023	Устный опрос;
41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	0	06.02.2023	Отработка навыков;
42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	0	09.02.2023	Отработка навыков;
43.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	13.02.2023	Отработка навыков;

44.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	16.02.2023	Устный опрос;
45.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	20.02.2023	Отработка навыков;
46.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	23.02.2023	Отработка навыков;
47.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	27.02.2023	Отработка навыков;
48.	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	0	0	02.03.2023	Устный опрос;
49.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	06.03.2023	Отработка навыков;
50.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	09.03.2023	Отработка навыков;
51.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	13.03.2023	Отработка навыков;
52.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	16.03.2023	Отработка навыков;

53.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	20.03.2023	Отработка навыков;
54.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	23.03.2023	Устный опрос;
55.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	03.04.2023	Отработка навыков;
56.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0	06.04.2023	Отработка навыков;
57.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	10.04.2023	Отработка навыков;
58.	Физическая подготовка: сгибание - разгибание рук в упоре лежа.	1	0	0	13.04.2023	Контрольный норматив;
59.	Физическая подготовка: поднимание туловища за 1 минуту.	1	0	0	17.04.2023	Контрольный норматив;
60.	Физическая подготовка: наклон туловища вперед из положения стоя.	1	0	0	20.04.2023	Контрольный норматив;
61.	Физическая подготовка: челночный бег 4x10 метров.	1	0	0	24.04.2023	Контрольный норматив;
62.	Физическая подготовка: подтягивание на перекладине.	1	0	0	27.04.2023	Контрольный норматив;
63.	Физическая подготовка: прыжок в длину с места.	1	0	0	01.05.2023	Контрольный норматив;
64.	Физическая подготовка: бег 60 метров.	1	0	0	04.05.2023	Контрольный норматив;
65.	Физическая подготовка: бег 1000 метров.	1	0	0	08.05.2023	Контрольный норматив;

66.	Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка.	1	0	0	11.05.2023	Отработка навыков;
67.	Развитие силы. Работа с гантелями, утяжелителями.	1	0	0	15.05.2023	Отработка навыков;
68.	Развитие ловкости. Работа на координационной дорожке.	1	0	0	18.05.2023	Отработка навыков;
69.		1				
70.		1				
71.		1				
72.		1				
73.		1				
74.		1				
75.		1				
76.		1				
77.		1				
78.		1				
79.		1				
80.		1				
81.		1				
82.		1				
83.		1				
84.		1				
85.		1				
86.		1				
87.		1				
88.		1				
89.		1				
90.		1				
91.		1				
92.		1				
93.		1				
94.		1				

95.		1				
96.		1				
97.		1				
98.		1				
99.		1				
100.		1				
101.		1				
102.		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**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**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Российская электронная школа

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**



