

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШЕКАБАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ЛАИШЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Согласовано
Руководитель ШМО

уч. физик. и худ.-тат. напр.

Иль
Протокол № 1 от 25.08.2022

Утверждено
Директор



Кореев П.В.

Введено в действие приказ

№ 106 от 31.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 класса

основного общего образования

срок реализации 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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».

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, сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры, 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 упражнения в висах на перекладине (мальчики); в передвижениях 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»;
- 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.

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).

Упражнения и 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 «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, 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0.5	02.09.2022	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;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;	Устный опрос;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0.5	03.09.2022 06.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос; Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	07.09.2022 09.09.2022	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;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос; Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	10.09.2022 13.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Устный опрос; Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0.25	14.09.2022 16.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Устный опрос; Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0.25	17.09.2022 20.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос; Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0.5	21.09.2022 23.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности.; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос; Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5	24.09.2022 27.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения.; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5	28.09.2022 30.09.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).;	Устный опрос;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	01.10.2022 03.10.2022	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения.; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	04.10.2022 07.10.2022	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; Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5	08.10.2022 11.10.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле.; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле.;	Устный опрос; Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25	0	0.25	12.10.2022 14.10.2022	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца).;	Устный опрос; Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
						измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий.; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики.;		

2.10	Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0.25	15.10.2022 18.10.2022	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5	19.10.2022 21.10.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос; Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	22.10.2022 25.10.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	26.10.2022 28.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа; Тестирование;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0.5	06.11.2022 08.11.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.;; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;	Устный опрос;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	09.11.2022 11.11.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	12.11.2022 15.11.2022	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа; Тестирование;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	16.11.2022 18.11.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	19.11.2022 22.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос; Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	23.11.2022 25.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).;; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).;	Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях

3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	26.11.2022 29.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги«скрестно»	1	0	1	30.11.2022 02.12.2022	выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	03.12.2022 06.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.13.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	2	07.12.2022 13.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.14.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	1	1	14.12.2022 16.12.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах).;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях

3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	2	17.12.2022 23.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	24.12.2022 27.12.2022	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; 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; Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1	1	09.01.2023 10.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Практическая работа; Тестирование;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2	13.01.2023 17.01.2023	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа; Тестирование;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.19..	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	18.01.2023 20.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	1	1	21.01.2023 27.01.2023	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.;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях

3.21.	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	1	30.01.2023 31.01.2023	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	Практическая работа; Тестирование;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1	08.02.2023 10.02.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; 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; Тестирование;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	2	11.02.2023 18.02.2023	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);; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Устный опрос; Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	2	19.02.2023 25.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;	Устный опрос; Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях

3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	0	2	26.02.2023 03.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу»и «змейкой».	Практическая работа; Тестирование;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
326.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	1	1	04.03.2023 10.03.2023	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;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	2	11.03.2023 17.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0	2	18.03.2023 24.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Устный опрос; Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	1	1	04.04.2023 08.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	2	09.04.2023 15.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Практическая работа; Тестирование;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	17.04.2023 18.04.2023	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.;	Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2	0	2	19.04.2023 25.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Тестирование;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	2	26.04.2023 28.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	1	0	29.04.2023 02.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Практическая работа;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях

3.35.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	1	0	03.05.2023 05.05.2023	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);	Практическая работа; Тестирование;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
Итого по разделу		50						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	06.05.2023 25.05.2023	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; Практическая работа; Тестирование;	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5А, 5Б КЛАСС

№	Тема урока	Ко л- во час ов	Планируемый предметный результат	Дата проведения		
				План *	Факт 5А	факт 5Б
І четверть						
Физическая культура как область знаний. (25 часа)						
Легкая атлетика, Бадминтон, Спортивные игры.						
1	Техника безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1 час	История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе.			
2	История и современное развитие физической культуры	1 час	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры			
2	Развитие скоростных качеств. Бега на 30м с высокого старта и челночного бега 3*10м	1 час	Знать, правила бега на 30 метров с высокого старта. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием			
3	Организация и проведение пеших туристических походов.	1 час	Знать технику безопасности и бережного отношения к природе.			
5	Совершенствование спринтерского и эстафетного бега на дистанции до 60м	1 час	Распределять свои силы во время спринтерского бега); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.			
6	Бадминтон. Техника ударов ракеткой по волану	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
7	Совершенствование техники спринтерского и эстафетного бега на дистанции до 50м	1 час	Распределять свои силы во время спринтерского бега ; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.			
8	Сдача норматива на короткие дистанции: 60 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Знать, как проходит урок по сдаче норматива в беге на 60 метров.			
9	Бадминтон. Хват ракетки. Техника ударов ракеткой по волану	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
10	Прыжок в длину с места, метание малого мяча на технику	1 час	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Описывать технику метания мяча, выполнять технически правильно все действия при метании.			
11	Совершенствование техники прыжка в длину с места, метание малого мяча	1 час	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Описывать технику метания мяча, выполнять технически правильно все действия при метании			
12	Бадминтон. Хват ракетки. Техника удара	1	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей,			

		час	ориентирование в пространстве			
13	Совершенствование техники прыжка в длину с места и метания малого мяча	1 час	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: .19выполнять лег.19коатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Описывать технику метания мяча, выполнять технически правильно все действия при метании			
14	Прыжок в длину с места на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Знать, как проходит урок по сдаче норматива по прыжкам в длину с места.			
15	Бадминтон. Техника ударов ракеткой по волану	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
16	Бег по пересеченной местности 1000м, СБУ	1 час	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.			
17	Бег по пересеченной местности 1000м, СБУ	1 час	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.			
18	Бадминтон. техника ударов ракеткой по волану	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
19	Бег по пересеченной местности сдача норматива 1000м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Знать, как проходит урок по сдаче норматива на 1000 м. распределять свои силы во время продолжительного бега; легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. Знать правила игры по перетягиванию каната.			
20	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении	1 час	Знать технику ведения мяча на месте и в движении			
21	Бадминтон. Техника подачи.	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
22	Баскетбол. Ведения мяча в движении. Прыжки на скакалке за 1 минуту. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.			
23	Баскетбол. Передача мяча с продвижением вперед в паре	1 час	Знать технику передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков			
24	Баскетбол. Передача мяча с продвижением вперед в тройках	1 час	Знать технику передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков			
25	Бадминтон. Техника подачи. Подведение итогов четверти	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.			
Современное представление о физической культуре.						
Гимнастика с элементами акробатики.						
26	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой и спортивным играм	1 час	Соблюдение инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой.			
27	Физическое развитие человека.	1	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.			

		час	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.			
28	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед	1 час	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырок, соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями			
29	Бадминтон. Техника подачи.	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
30	Баскетбол. Прием и передача мяча в движении	1 час	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков			
31	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок назад	1 час	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями			
32	Баскетбол. Ведение мяча в движении, броски мяча в кольцо с двух шагов	1 час	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков			
33	Акробатика. Строевые упражнения Наклон вперед из положения стоя	1 час	Знать, как проходит урок по сдаче тестирования наклона вперед из положения стоя. Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями			
34	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
35	Висы. Упоры. Строевые упражнения	1 час	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья			
36	Висы. Упоры Строевые упражнения. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Знать, как проходит тестирование по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу. Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья			
37	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
38	Висы. Упоры. Строевые упражнения, Кувырок вперед и назад	1 час	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья			
39	Висы. Упоры Строевые упражнения. подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Знать, как проходит тестирование по подтягиванию из вися на высокой перекладине у мальчиков, из вися на низкой перекладине - у девочек. Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья			
40	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
41	Опорный прыжок, лазанье по гимнастической стенке упражнения в равновесии.	1 час	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.			
42	Опорный прыжок, лазанье, упражнения в равновесии. Полоса препятствий	1 час	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. Желание овладеть гимнастическими упражнениями в силу их большого прикладного значения. Возможность проявления творческой инициативы при составлении акробатической комбинации, домашнего комплекса общеразвивающих упражнений.			

43	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
44	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии, полоса препятствий.	1 час	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений			
45	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении	1 час	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков			
46	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах Спортивные единоборства	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Освоить приемы самообороны и защиты. Правила соревнований в единоборствах. Правила судейства в единоборствах.			
47	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Спортивные единоборства. Подведение итогов четверти	1 час	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Освоить приемы самообороны и защиты. Правила соревнований в единоборствах. Правила судейства в единоборствах.			
Физическая культура человека.						
Лыжная подготовка и спортивные игры.						
48	Техника безопасности по лыжной подготовке. Значение лыжной подготовки.	1 час	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря.			
49	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1 час	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.			
50	Скользкий шаг без палок. Прохождение дистанции	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.			
51	Скользкий шаг без палок	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.			
52	Попеременный двухшажный ход	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.			
53	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
54	Попеременный двухшажный ход	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.			
55	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём	1	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные			

	ёлочкой.	час	умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.			
56	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
57	Попеременный двухшажный ход.	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.			
58	Попеременный двухшажныйход.	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.			
59	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
60	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	1 час	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			
61	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	1 час	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			
62	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
63	Подъем и спуск на склоне. Прохождение дистанции	1 час	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			
64	Ходьба на лыжах любым классическим ходом 1 км.	1 час	Знать, как проходит урок по сдаче норматива в беге на лыжах на 1 км. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			
65	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
66	Подъем и спуск на склоне без палок. Прохождение дистанции	1 час	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			
67	Подъем и спуск на склоне без палок. Прохождение дистанции	1 час	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			
68	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
69	Волейбол. Техника выполнения верхней подачи мяча в парах	1 час	Знать технику стойки и перемещения игрока, верхней передачи мяча.			

70	Волейбол. Верхние и нижние передачи мяча в парах	1 час	Знать технику стойки и перемещения игрока, верхней и нижней передачи мяча.			
71	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
72	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа .Волейбол. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней подачи.			
73	Волейбол. Подача и прием мяча сверху над собой	1 час	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней подачи. Прыжки через скакалку. Верхняя передача над собой.			
74	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
75	Волейбол – передачи мяча в парах на оценку.	1 час	Сдача приема и передачи мяча в парах. Верхняя передача над собой.			
76	Плавание (теоретический курс)	1 час	Правила безопасности на воде. Уметь оказывать первую помощь при утоплении			
77	Плавание (теоретический курс)	1 час	Правила безопасности на воде. Уметь оказывать первую помощь при утоплении			
78	Спортивные игры. Волейбол	1 час	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)			
79	Спортивные игры. Мини-футбол Бадминтон. Игра в бадминтон в парах. Подведение итогов четверти	1 час	Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
Физическое совершенствование.						
Спортивные игры.						
80	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике и спортивным. Эстафеты	1 час	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).			
81	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1 час	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.			
82	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
83	Спортивные игры. Волейбол	1 час	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.			
84	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
85	Спортивные игры. Футбол	1 час	Играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.			
86	Прыжки в высоту с трех шагов способом «Ножницы»	1 час	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.			
87	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей,			

		час	ориентирование в пространстве			
88	Тройной прыжок с места	1 час	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.			
89	Прыжок в длину с места. Волейбол	1 час	Знать, как проходит тестирование в прыжках в длину с места.			
90	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
91	Спринтерский и эстафетный бег. Челночный бег 4x9 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Распределять свои силы во время спринтерского бега ; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.			
92	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
93	Техника выполнения низкого и высокого старта	1 час	Максимально быстро выбегать по сигналу			
94	Спринтерский и эстафетный бег	1 час	Распределять свои силы во время спринтерского бега ; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.			
95	Сдача норматива на короткие дистанции: 60 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять л/а упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.			
96	Метание малого мяча		Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча			
97	Кроссовая подготовка 1000м. Футбол	1 час	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.			
98	Кроссовая подготовка 1000м. Волейбол	1 час	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.			
99	Бег по пересеченной местности. Бег 1000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Знать, как проходит тестирование в беге на 1000 м. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием			
100	Техника метание мяча с разбега. Футбол	1 час	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча			

101	Метание мяча: сдача норматива (метание мяча на результат). Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Знать, как проходит урок по сдаче норматива-метание малого мяча. Знать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча			
102	Спортивно-оздоровительный туризм	1 час	Знать технику безопасности во время похода. Уметь ориентироваться на местности.			
103	Спортивные игры. футбол	1 час	Играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).			
104	Спортивные игры. Волейбол	1 час	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней подачи. Прыжки через скакалку. Верхняя передача над собой.			
105	Спортивно-оздоровительная деятельность	1 час	Гимнастика с основами акробатики, ритмическая гимнастика с элементами хореографии, спортивные игры.			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Физическая культура. Шахматы в школе, 5 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.

6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.

7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.

8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.

9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.

10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.
12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.
14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.
16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.
17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.
18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи для метания 3

Скамейки гимнастические

Набор гимнастических матов

Скакалки

Щит баскетбольный игровой 2

Кольца баскетбольные 2

Волейбольные стойки 2

Волейбольная сетка 2

Мячи волейбольные

Ворота для мини-футбола 2

Мячи футбольные

Теннисные столы 2

Ракетки для настольного тенниса

Секундомер электронный 1
Рулетки 2

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный зал
Спортивная (пришкольная площадка)
Мячи для метания 3
Скамейки гимнастические
Набор гимнастических матов
Скакалки
Щит баскетбольный игровой 2
Кольца баскетбольные 2
Волейбольные стойки 2
Волейбольная сетка 2
Мячи волейбольные
Ворота для мини-футбола 2
Мячи футбольные
Теннисные столы 2
Ракетки для настольного тенниса
Секундомер электронный 1
Рулетки 2