Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 24 п.Бира» в с.Будукан

«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждено»

Руководитель МО Зам. директора по УВР Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_ Брижатюк С.П. \_\_\_\_\_Павлова Е.П.

Подпись ФИО Подпись ФИО Подпись ФИО

Протокол № \_\_ Приказ № \_137\_

от «\_\_» \_\_2022г. от «11.08.2022г.» от «\_12.08.2022г.»

Рабочая программа

по физической культуре

5 «Б» класс

Сроки реализации программы: 2022 – 2023 учебный год.

уровень – базовый, общеобразовательный

учитель: Шарикова Елена Алексеевна

2022 год

с.Будукан

Нормативную правовую основу настоящей рабочей про­граммы составляют следующие документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам ‑ образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
3. приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. приказ Министра обороны РФ № 96, Минобрнауки РФ № 134 от 24.02.2010 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах»;
7. приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
8. примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 апреля 2022 г. № 1/22);
9. информационное письмо департамента образования ЕАО «Об организации образовательной деятельности в 2022/2023 учебном году» от 21.06.2021;
10. приказ МБОУ СОШ №24 п.Бира «Об утверждении учебного плана на 2022-2023 учебный год», приказ № 137 от 12.08.2022г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31 05 2021 г № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05 07 2021 г , рег номер — 64101) (далее — ФГОС ООО), Концепции преподавания русского языка и литературы в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г № 637-р), Примерной программы воспитания, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования.

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

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит 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.

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.   
Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**.

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности**. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствовани**е.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

**Модуль «Гимнастика».**

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

**Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

**Модуль «Зимние виды спорта**».

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

**Модуль «Спорт»**.

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**-** Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Универсальные познавательные действия:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

**Универсальные коммуникативные действия:**

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

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

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

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

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

**Универсальные учебные регулятивные действия:**

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

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

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

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

-организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема раздела | Программное содержание | | Основные виды деятельности |
| 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 | | ***Беседа с учителем*** (с использованием иллюстративного материа­ла). Тема: «Знакомство с программным материалом и требования­ми к его освоению»:  обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;  высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.  ***Беседа с учителем.*** Тема: «Знакомство с системой дополнительно­го обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:  интересуются работой спортивных секций и их расписанием;  задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.  ***Коллективное обсуждение*** (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности совре­менного человека»:  описывают основные формы оздоровительных занятий, конкре­тизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировоч­ные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спор­тивно-оздоровительной направленности;  осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физиче­скую подготовленность.  ***Коллективное обсуждение*** (с использованием подготовленных уча­щимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учи­теля). Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:  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 |
| 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 их  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 | | ***Беседа с учителем*** (с использованием иллюстративного материа­ла). Тема: «Режим дня и его значение для современного школь­ника»:  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.  Тематические занятия (с использованием материала учебника и  Интернета). Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима 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.  Тематические занятия (с использованием материала учебника  и Интернета). Тема «Физическое развитие человека и факторы,  влияющие на его показатели»:  знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении  «процесс взросления организма под влиянием наследственных  программ»;  приводят примеры влияния занятий физическими упражнения-  ми на показатели физического развития.  Индивидуальные самостоятельные занятия (подготовка реферата с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Осанка как показатель физического развития и  здоровья школьника»:  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).  ***Индивидуальные самостоятельные занятия*** (с использованием измерительных приборов). Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:  измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):  выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;  заполняют таблицу индивидуальных показателей. ***Самостоятельные занятия*** (с использованием материала учеб­ника и Интернета). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:  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.  ***Коллективное обсуждение*** (подготовка докладов, сообщений, презентаций). Тема: «Организация и проведение самостоятель­ных занятий»:  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.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;  устанавливают причинно-следственную связь между подготов­кой мест занятий на открытых площадках и правилами преду­преждения травматизма;  знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в до­машних условиях, выбору одежды и обуви;  устанавливают причинно-следственную связь между подготов­кой мест занятий в домашних условиях и правилами преду­преждения травматизма.  выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (нало­жением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);  разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоя­нии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определенной формуле;  ***Мини-исследование.*** Тема: «Исследование влияния оздоровитель­ных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):  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;  проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.  ***Самостоятельные практические занятия.*** Тема: «Ведение дневника физической культуры»:  составляют дневник физической культуры |
| Физическое  совершенствование | 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 | | ***Рассказ учителя.*** Тема: «Знакомство с понятием «физкультур­но-оздоровительная деятельность»:  знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная дея­тельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.  ***Индивидуальные занятия.*** Тема: «Упражнения утренней заряд­ки»:  отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с исполь­зованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выпол­нения в дневнике физической культуры.  ***Индивидуальные занятия.*** Тема: «Упражнения дыхательной  и зрительной гимнастики»:  знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;  разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.  ***Индивидуальные занятия.*** Тема: «Водные процедуры после  утренней зарядки»:  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.  ***Индивидуальные занятия.*** Тема: «Упражнения на развитие  гибкости»:  записывают содержание комплексов и регулярность их выпол­нения в дневнике физической культуры;  разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно­ разно­имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с боль­шой амплитудой ***Индивидуальные занятия.*** Тема: «Упражнения на развитие коор­динации»:  записывают в дневник физической культуры комплекс упраж­нений для занятий на развитие координации и разучивают его;  разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;  составляют содержание занятия по развитию координации  с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.  ***Индивидуальные занятия.*** Тема: «Упражнения на формирование телосложения »:  разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных  мышечных групп;  составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры |
| Спортивно-  оздорови­тельная  деятель­ность. | Роль и значение  спортивно-оздорови­тельной деятельности в здоровом образе жизни современного  человека. | | ***Рассказ учителя.*** Тема: «Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни совре­менного человека.  ***Практические занятия*** (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд в группировке»: |
| 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 после-  дующим спрыгиванием (девочки).  Упражнения на  низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на  90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания  толчком двумя нога-  ми; передвижение  приставным шагом  (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелазание 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» | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный  образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;  описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением  фаз движения, выясняют возможность появление 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);  определяют задачи закрепления и совершенствования техники  кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;  совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной  координации;  контролируют технику выполнения упражнения другими  учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки,  предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Практические занятия (с использованием иллюстративного  материала). Тема: «Кувырок назад в группировке»:  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;  контролируют технику выполнения упражнения другими   * учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в па­рах).   ***Практические занятия*** (с использованием иллюстративного  материала). Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»:  рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;  описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепле­ния техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;  выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» 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).  ***Практические занятия*** (с использованием иллюстративного  материала). Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:  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).  ***Практические занятия*** (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки): рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устране­ния.  ***Практические занятия*** (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:  знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;  разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастиче­ской скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устране­ния (обучение в группах).  ***Практические занятия*** (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:  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; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устране­ния (обучение в группах).  ***Практические занятия*** (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:  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 способы их устранения (обучение в груп­пах) | |
| 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 прыжки в высо­ту с прямого разбега. Метание малого мяча  с места в вертикаль­ную неподвижную  мишень; метание  малого мяча на  дальность с трёх шагов 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 | Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:  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); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»: закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »: 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). ***Учебный диалог.*** Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способа­ми их использования для развития скоростно-силовых способ­ностей». ***Практические занятия*** (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча в неподвижную ми­шень»: 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. *У****чебный диалог.*** Тема: «Знакомство с рекомендациями по техни­ке безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения». *П****рактические занятия*** (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча на дальность»: 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 | |
| Модуль «Зимние виды спорта» | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на  месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление неболь­ших бугров и впадин при спуске с пологого  склона | ***Практические занятия*** (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»: закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники пере­движения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передви­жение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра­нения (работа в парах). ***Учебный диалог.*** Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости». ***Практические занятия*** (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»: закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учеб­ной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлага­ют способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. *П****рактические занятия***(с использованием иллюстративного материала). Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»: изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах ***Практические занятия*** (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»: закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащими­ся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ***Практические занятия*** (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших препятствий при спу­ске с пологого склона»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения спуска другими учащими­ся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) | |
| 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 | ***Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).*** Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»: 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) ***Учебный диалог.*** Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол». ***Практические занятия*** (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение баскетбольного мяча»: 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 разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». ***Практические занятия*** (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»: 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) | |
| 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 | ***Практические занятия*** (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»: 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); *У****чебный диалог.*** Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол». ***Практические занятия*** (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу 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). *П****рактические занятия*** (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»: 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); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении пристав­ным шагом правым и левым боком (обучение в парах). | |
| 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) | ***Практические занятия*** (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по неподвижному мячу»: 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.  ***Учебный диалог.*** Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол». П***рактические занятия*** (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»: 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. ***Практические занятия*** (с использованием иллюстративного  материала). Тема: «Ведение футбольного мяча»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.  ***Практические занятия*** (с использованием иллюстративного  материала). Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов): рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; 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 | |
| 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 | ***Учебно-тренировочные занятия*** (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культу­ре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»: 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 | |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема раздела | №  урока | Тема урока | Дата  урока | Примечание |
| 1 | Знания о физической культуре | 1 | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению |  |  |
| 2 | Знакомство с понятием  «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека |  |  |
| 3 | Знакомство с историей древних Олимпийских игр |  |  |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности | 4 | Режим дня и его значение для современного  школьника. Самостоятельное  составление индивидуального  режима дня |  |  |
| 5 | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника |  |  |
| 3 | Физическое совершенствование | 6 | Упражнения утренней зарядки |  |  |
|  |  | 7 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики |  |  |
|  |  | 8 | Упражнения на развитие гибкости и развития координации. |  |  |
| 4 | Спортивно-оздоровительная деятельность.  Модуль «Гимнастика» | 9 | Знакомство с  рекомендациями по технике безопасности во время выполнения гимнастических упражнений ,  знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность |  |  |
| 10 | Кувырок вперёд в группировке |  |  |
|  |  | 11 | Кувырок назад в группировке |  |  |
| 12 | Кувырок вперёд ноги «скрёстно» |  |  |
| 13 | Кувырок вперёд ноги «скрёстно» |  |  |
| 14 | Кувырок назад из стойки на лопатках |  |  |
| 15 | Кувырок назад из стойки на лопатках |  |  |
| 16 | Опорный прыжок на гимнастического козла |  |  |
| 17 | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне |  |  |
| 18 | Расхождение на гимнастической скамейке в парах |  |  |
| 5 | Модуль «Легкая атлетика» | 19 | Знакомство с  рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на  самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой |  |  |
| 20 | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции |  |  |
| 21 | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции |  |  |
| 22 | Бег с максимальной  скоростью на короткие дистанции 60м |  |  |
| 23 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» |  |  |
| 24 | Прыжки в высоту с прямого разбега |  |  |
| 25 | Метание малого мяча в неподвижную мишень |  |  |
| 26 | Метание малого мяча на дальность |  |  |
|  |  | 27 | Метание малого мяча на дальность |  |  |
| 6 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». | 28 | Техника безопасности при проведении подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.  Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди |  |  |
| 29 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди |  |  |
| 30 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол |  |  |
|  |  | 31 | Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении |  |  |
| 32 | Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении |  |  |
| 33 | Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении |  |  |
| 34 | Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении |  |  |
| 35 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места |  |  |
| 36 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места |  |  |
| 37 | Ранее разученные технические действия с мячом |  |  |
| 38 | Ранее разученные технические действия с мячом |  |  |
| 7 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». | 39 | Техника безопасности при проведении подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.  Прямая нижняя подача мяча в волейболе |  |  |
| 40 | Прямая нижняя подача мяча в волейболе |  |  |
| 41 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол |  |  |
| 42 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении |  |  |
| 43 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении |  |  |
|  |  | 44 | Ранее разученные технические действия с мячом |  |  |
| 45 | Ранее разученные технические действия с мячом |  |  |
| 8 | Модуль «Зимние виды спорта». | 46 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости |  |  |
| 47 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом |  |  |
| 48 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом |  |  |
| 49 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом |  |  |
| 50 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» |  |  |
| 51 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» |  |  |
| 52 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона |  |  |
|  |  | 53 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона |  |  |
| 9 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». | 54 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях по футболу. Удар по неподвижному мячу |  |  |
| 55 | Удар по неподвижному мячу |  |  |
| 56 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. |  |  |
| 57 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы |  |  |
| 58 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы |  |  |
| 59 | Ведение футбольного мяча |  |  |
| 60 | Ведение футбольного мяча |  |  |
| 61 | Обводка мячом ориентиров |  |  |
| 10 | Модуль  «Спорт» | 62 | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и  нормативных требований комплекса ГТО (бег 30  метров) |  |  |
| 63 | Демонстрация приростов в показателях физической  подготовленности и  нормативных требований комплекса ГТО (челночный бег 3х10м) |  |  |
|  |  | 64 | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и  нормативных требований комплекса ГТО (наклон туловища вниз из положения стоя) |  |  |
| 65 | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (подтягивание в висе) |  |  |
| 66 | Демонстрация приростов в показателях физической  подготовленности и  нормативных требований  комплекса ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу) |  |  |
| 67 | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и  нормативных требований комплекса ГТО (прыжок в длину с места) |  |  |
| 68 | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и  нормативных требований комплекса ГТО (кросс) |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под

редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://resh.edu.ru/subject/9/

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Лыжи. Щит баскетбольный. Волейбольная сетка. Аптечка. Музыкальный центр. Таблицы. Схемы. Дидактические карточки

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Козёл гимнастический. Перекладина гимнастическая. .Скамейки гимнастические Мишени для метания. Палки гимнастические. Скакалки. Маты. Планка для прыжков в высоту. Стойки для прыжков в высоту. Флажки .Рулетка измерительная