

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа п. Попов Порог



Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 11 от 31.08.2022г

Утверждено
Директор МКОУ ООШ п. Попов
Порог
Н.Н.Зуева *Зуева*
Приказ № 34/20Д от 31.08.2022г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

5-9 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

✓ Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках, акробатическая комбинация. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь; опорные прыжки на гимнастического коня; лазанье по канату.

✓ Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Метание малого мяча на дальность с разбега.

✓ Модуль «Зимние виды спорта – лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах, передвижение по дистанции; подъём по пологому склону способом «ёлочка» и спуск в высокой стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

✓ Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча 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. Прием-передача мяча сверху, снизу, подача мяча; ранее разученные технические действия с мячом.

✓ 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.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

✓ Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках, стойка на голове и руках (мальчики), акробатическая комбинация. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь; опорные прыжки на гимнастического коня; лазанье по канату.

✓ Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Метание малого мяча на дальность с разбега.

✓ Модуль «Зимние виды спорта – лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом; повороты на лыжах, передвижение по дистанции; подъём по пологому склону способом «ёлочка» и спуск в высокой и средней стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона, торможение на спусках.

✓ Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча 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, двумя руками сверху с места и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прием-передача мяча сверху, снизу, подача мяча; взаимодействие в парах, тройках, ранее разученные технические действия с мячом.

✓ 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.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки. Коррекция избыточной массы тела.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

✓ Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках, стойка на голове и руках (мальчики), акробатическая комбинация. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь; опорные прыжки на гимнастического коня; лазанье по канату.

✓ Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Метание малого мяча на дальность с разбега.

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

✓ Модуль «Зимние виды спорта – лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом; повороты на лыжах, передвижение по дистанции; подъём по пологому склону способом «ёлочка» и спуск в высокой и средней стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона, торможение на спусках.

✓ Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча 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, двумя руками сверху с места и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прием-передача мяча сверху, снизу, подача мяча, прямой нападающий удар; взаимодействие в парах, тройках, ранее разученные технические действия с мячом.

✓ 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.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

✓ Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках, стойка на голове и руках (мальчики), акробатическая комбинация. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь; опорные прыжки на гимнастического коня; лазанье по канату.

✓ Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Метание малого мяча на дальность с разбега.

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

✓ Модуль «Зимние виды спорта – лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом; повороты на лыжах, передвижение по дистанции; подъём по пологому склону способом «ёлочка» и спуск в высокой и средней стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона, торможение на спусках.

✓ Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча 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, двумя руками сверху с места и в движении; ранее разученные технические действия с мячом. Совершенствование техники игры в защите и нападении.

Волейбол. Прием-передача мяча сверху, снизу, подача мяча, прямой нападающий удар; взаимодействие в парах, тройках, ранее разученные технические действия с мячом.

✓ 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.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

✓ Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках, стойка на голове и руках (мальчики), акробатическая комбинация. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь; опорные прыжки на гимнастического коня; лазанье по канату.

✓ Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Метание малого мяча на дальность с разбега.

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

✓ Модуль «Зимние виды спорта – лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом; повороты на лыжах, передвижение по дистанции; подъём по пологому склону способом «ёлочка» и спуск в высокой и средней стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона, торможение на спусках.

✓ Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча 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, двумя руками сверху с места и в движении; ранее разученные технические действия с мячом. Совершенствование техники игры в защите и нападении.

Волейбол. Прием-передача мяча сверху, снизу, подача мяча, прямой нападающий удар; взаимодействие в парах, тройках, ранее разученные технические действия с мячом.

✓ **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

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания, призвана обеспечить достижение личностных результатов

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 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы Воспитательный компонент
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5		0.5		осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5		0.5		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5		0.5		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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5		0.5		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5		0.5		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5		0.5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5		0.5		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/

2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5		0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка»; видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5		0.5		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5		0.5		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5		0.5		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности; их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5		0.5		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня; устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5		0.5		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности; их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5		0.5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Практическая работа;	
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5		0.5		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5		0.5		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0,5		0,5		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0,5		0,5		разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0,5		0,5		знакомятся с образцом учителя; анализируют и уточняют детали и элементы техники;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0,5		0,5		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	2		2		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	2		2		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении; выделяют отличительные элементы их техники;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ <ul style="list-style-type: none"> • Урок-исследование «Развитие гибкости» Урок-исследование «Развитие силовых качеств» • Урок-исследование «Гимнастический снаряд и инвентарь»
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	2		2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1		рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/

3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1		1		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1		1		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и определяют ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		1		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1		1		разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		1		разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ <ul style="list-style-type: none"> • Школьные соревнования - лёгкоатлетический кросс «Золотая осень» • Тестирование ГТО • Школьные соревнования по прыжкам в высоту • Школьные соревнования «Лапта»
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1		1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2		2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/542762/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262312/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2		2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262562/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1		1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262772/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/235762/

3.24.	<i>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</i>	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/261462/
3.25.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность</i>	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/212362/

3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/264562/ <ul style="list-style-type: none"> • Спортивно-игровая программа «Русские богатыри» • Школьная научнопрактическая конференция «Шаг в исследование»
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/278962/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2		2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/269872/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262987/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/265462/
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2		2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/264782/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ Образовательно-обучающий урок «Веселые старты»
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/2584762/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262369/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/123762/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ Образовательно-обучающий урок Соревнования по Волейболу
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/

3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
-------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	--	---	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1		1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1		1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1		1			рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2		2			закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа; https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ / • Урок-исследование «Развитие выносливости» • Урок-исследование «ЧСС»
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	4		4			описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;	Практическая работа; https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	4		4			контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа; https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
Итого по разделу		58						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3		3				Зачет; https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262212/
Итого по разделу		3						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

