# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

Департамент образования АТМР

МОУ СШ №3

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Руководитель ШМО | УТВЕРЖДЕНО  Директор |

|  |  |
| --- | --- |
| Новикова Л.В  Протокол №1 от "29" августа 2022 г. | Грачёва Н. А.  Приказ №139/01-09 от "31" августа 2022 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Даулетбаев А.А.

учителя физической культуры

Тутаев 2022

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

# ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

# Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

# Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

# (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

# МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

# В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 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 совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** |  |  |  |  | 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 спор-тивно-оздоровительной направленности; * 6 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 учи- теля) 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. |  | РЭШ  https://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** |  |  |  |  |  | РЭШ  https://resh.edu.ru/ |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** |  |  |  |  |  | РЭШ  https://resh.edu.ru/ |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** |  |  |  |  |  | РЭШ  https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** |  |  |  |  | *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 небольшого 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 использован ем 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   *Проведение эксперимента* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:   * 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 определённой 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 |  | РЭШ  https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** |  |  |  |  |  | РЭШ  https://resh.edu.ru/ |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** |  |  |  |  |  | РЭШ  https://resh.edu.ru/ |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** |  |  |  |  |  | РЭШ  https://resh.edu.ru/ |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** |  |  |  |  |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/> |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** |  |  |  |  |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/> |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** |  |  |  |  |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/> |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** |  |  |  |  |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/> |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** |  |  |  |  |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/> |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** |  |  |  |  |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Модуль «Гимнастика с основами акробатики»** | 12 |  |  |  | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:   * 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, выявляют6 ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в па рах)   *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 пол ной 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 устране ния (обучение в парах)   *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). |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/> |
| 3.2. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие и длинные дистанции.** | 9 |  |  |  | *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 пере- движения 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. |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/> |
| 3.3. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.** | 5 |  |  |  | *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.   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения»  *Практические 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. |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/> |
| 3.4. | **Модуль «Лёгкая атлетика».  Прыжковая подготовка.** | 8 |  |  |  | *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». |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/> |
| 3.5. | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол, баскетбол, футбол.** | 13 |  |  |  | *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 пол ной координации; * контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)   *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 особен ности 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);   *Учебный 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 * с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; * закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); * закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)   *Практические 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)   *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» *Практические 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. |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/> |
| 3.6. | **Модуль «Лыжная подготовка».** | 16 |  |  |  | *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 пере- движения 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   *Практические 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). |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 62 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 10 |  |  | | | |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Дата урока | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | | Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 четверть** | | | | | | | |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | | |  |
| 1/1 |  | Подготовка к занятиям физической культурой. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Олимпийские игры древности. | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр. | Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Рассматривают виды состязаний по программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр. | Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении самостоятельных занятий оздоровитель-ной физической культурой. Тест по теме «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр». | | Учебная презентация, компьютер, прое ктор, экран. |  |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | |  |
| 2/1 |  | Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. | История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики». Форма дневника самоконтроля. | Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | Тест на зна-ние истории легкой атле-тики, ТБ и гигиеничес-ких правил при проведе-нии занятий по легкой атлетике. | | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран,  портреты выдающихся спортсменов, свисток. |  |
| 3/2 |  | Беговые упражнения. Высокий старт. Стартовая диагностика.  Бег 60 м. Контроль. | Высокий старт 10м. Бег с ускорением 30м. Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений. | Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | Контроль 60 м | | Стартовые флажки, свисток. |  |
| 4/3 |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег. | Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Белые медведи». | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. | Оценка скорости бега (60 м). | | Свисток. |  |
| 5/4 |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. | Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200 - 300м. Равномерный бег 7мин. Подвижная игра «Гонка мячей». Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывать технику передачи эстафетной палочки с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей. |  | | Свисток. Секундомер. Эстафетные палочки, мячи |  |
| 6/5 |  | Беговые упражнения. Полоса препятствий. Челночный бег 4 \*10 м. Контроль | Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Защищай товарища». | Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. |  | | Свисток,  малые мячи. |  |
| 7/6 |  | Метание малого мяча. | Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три». | Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |  | | Набивные мячи,  мишень, кегли, свисток. |  |
| 8/7 |  | Метание малого мяча. | Метание мяча на дальность. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три». | Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |  | |  |  |
| 9/8 |  | Метание малого мяча на дальность. Контроль. | Метание мяча на дальность. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три». | Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |  | |  |  |
| 10/9 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. | Описывают фазы прыжка в длину с разбега. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. |  | | Свисток, стойки, рулетка. |  |
| 11/10 |  | Прыжковые упражнения.  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | Подбор разбега, отталкивание в прыжке в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров». | Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | Контроль техники выполнения прыжка в высоту. | | Свисток, стойки, рулетка. |  |
| 12/11 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Контроль. | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». | Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | Оценка дины прыжка с разбега. | | Свисток, стойки, рулетка, мяч. |  |
| **Баскетбол (5 часов)** | | | | | | | |  |
| 13/1 |  | Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока. | История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. | Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Тест «История возникнове-ния баскет-бола. Основ-ные термины и правила игры». | | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, баскетбольный мяч, свисток. |  |
| 14/2 |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча. | Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | | Баскетбольный мяч, свисток. |  |
| 15/3 |  | Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок. | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники выполнения стойки и пе-редвижений игрока. | | Баскетбольный мяч, свисток. |  |
| 16/4 |  | Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации. Контроль. | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты. Игровые задания 3:1. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Оценка ведения мяча. | | Баскетбольный мяч, свисток. |  |
| 17/5 |  | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | | Баскетбольный мяч, свисток. |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | |  |
| 18/1 |  | Режим дня, его основное содержание. Физическое развитие человека. | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка, ее влияние на работоспособность человека. Подвижная игра «На зарядку становись!»  Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Правила составления комплекса упражнений. Упражнения для тренировки различных групп мышц. | Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Рассматривают влияние утренней зарядки на работоспособность человека. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Определяют значение физкультпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.  Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его основных показателей. Рассматривают осанку как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Знакомятся с правилами составления комплексов упражнений. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. | Оценка разработанного комплекса упражнений. Контроль техники выполнения. | | Видеоролик, компьютер, проектор, экран. |  |
| **II четверть** | | | | | | | |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | | |  |
| 19/1 |  | Комплекс упражнений утренней зарядки. | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Элементы релаксации, аутотренинга. | Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами релаксации и аутотренинга. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. | Оценка сос-тавленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показа-телей физи-ческой под-готовленности | |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | | |  |
| 20/2 | 2 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.  Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Способы закаливания. Простейшие приемы самомассажа. | Осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни.  Выполнят упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполнят упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа. | Оценка сос-тавленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных пока-зателей фи-зической подготовлен-ности. | | Видеоролик, компьютер, экран, проектор. |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (12 часов)** | | | | | | | |  |
| 21/1 |  | Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности. Перекаты. | История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости. . Перекаты вперед и назад. | Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. | Тест на знание истории гимнастики, ТБ и стра-ховки во время занятий по гимнастике. | | Компьютер, проектор, экран, видеоролик. |  |
| 22/2 |  | Акробатические упражнения. Перекаты. Кувырок вперед и назад. | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Перекаты вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  | | Свисток, гимнастические маты. |  |
| 23/3 |  | Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. | Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Оценка подтягивания в висе(м),подтягивание из виса лежа (д). | | Свисток, гимнастические маты. |  |
| 24/4 |  | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. | Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы. Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки). | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Контроль техники выполнения кувырка вперед и назад. | | Свисток, гимнастические маты. |  |
| 25/5 |  | Опорный прыжок. . Кувырок вперед и назад. Контроль. | Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения стойки согнув ноги. | | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел. |  |
| 26/6 |  | Опорный прыжок. | Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  | | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, обручи. |  |
| 27/7 |  | Опорный прыжок. Контроль. | Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости. Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения опорного прыжка. | | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел. |  |
| 28/8 |  | Упражнения на гимнасти-ческом бревне (д), гимнасти-ческой перекладине (м). | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте.  Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  | | Гимнастическое бревно,  перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка. |  |
| 29/9 |  | Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м). | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте.  Упражнения на гимнасти-ческой перекладине (м). Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения упражнений на бревне и перекладине. | | Гимнастическое бревно,  перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка. |  |
| 30/10 |  | Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату. | Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату (до 2 м). | Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения упражнений на брусьях. | | Гимнастические брусья, канат. |  |
| 31/11 |  | Лазанье по канату. Полоса препятствий. | Лазанье по канату (до 2 м). | Осваивают технику выполнения лазанья по канату, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  | | Канат |  |
| 32/12 |  | Лазанье по канату. Контроль. | Лазанье по канату (до 2 м). | Осваивают технику выполнения лазанья по канату, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | Контроль. | | Канат |  |
| **III четверть** | | | | | | | |  |
| **Лыжные гонки (16 часов)** | | | | | | | |  |
| 33/1 |  | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Равномерное прохождение дистанции до 2 км. Игра. | История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспо-собности. Подвижные игры на лыжах. | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. | Тест по теме «Историчес-кие сведения о развитии лыжного спорта, правил ТБ». | | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран. |  |
| 34/2 |  | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | | Лыжи, палки, ботинки. |  |
| 35/3 |  | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Контроль техники выполнения попеременного двух-шажного хода. | | Лыжи, палки, ботинки. |  |
| 36/4 |  | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. | Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции(до 500м) с максимальной скоростью. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Контроль техники выполнения одновременного бес-шажного хода. | | Лыжи, палки, ботинки. |  |
| 37/5 |  | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. | Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4\*100м). Лыжная эстафета. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контрольвыполнения одновременного бесс-шажного хода. | | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки. |  |
| 38/6 |  | Передвижение на лыжах с чередованием ходов. | Передвижения с чередованием ходов (4\*250м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений. | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. |  | | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки. |  |
| 39/7 |  | Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на друго .Контроль. | Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу. | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | Оценка выполнени я перехода с одного хода на другой. | | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки. |  |
| 40/8 |  | Передвижение на лы-жах. Переход с одного способа на другой. | Переход с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 1 км. | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | Контроль техники пе-рехода с од-ного способа передвижения на другой. | | Лыжи, палки, ботинки. |  |
| 41/9 |  | Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты. | Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5\*100м). | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | | Лыжи, палки, ботинки. |  |
| 42/10 |  | Повороты на лыжах. | Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Оценка выполнения поворотов на лыжах. | | Лыжи, палки, ботинки. |  |
| 43/11 |  | Подъемы на лыжах. Подьем лесенкой. | Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | Контроль техники выполнения подъема. | | Лыжи, палки, ботинки. |  |
| 44/12 |  | Подъемы на лыжах. Подьемы полуелочкой. Контроль. | Подъем полуелочкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | Оценка выполнения подъемов на лыжах. | | Лыжи, палки, ботинки. |  |
| 45/13 |  | Спуски на лыжах. | Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Передвижение на лыжах 2км. | Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | | Лыжи, палки, ботинки. |  |
| 46/14 |  | Спуски на лыжах. Повороты переступанием в движении. Игра. | Спуск в низкой стойке. Повороты переступанием в движении. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км. | Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | | Лыжи, палки, ботинки. |  |
| 47/15 |  | Спуски на лыжах. Торможения на лыжа плугом. Контроль. | Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км. Торможение плугом | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | Оценка техники выполнения спуска в основной и низкой стойке. | | Лыжи, палки, ботинки, мячи. |  |
| 48/16 |  | Лыжная эстафета. | Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки. |  |
| **Волейбол (4 часа)** | | | | | | | |  |
| 49/1 |  | Инструктаж по ТБ на урока спортивных игр. Волейбол. Стойка игрока. | История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола. | Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Тест по теме «История возникнове-ния волей-бола. Основ-ные термины и правила игры». | | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, волейбольный мяч, свисток, мел. | 80 |
| 50/2 |  | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники выполнения стойки и передвижений | | Волейбольный мяч, свисток. | 82 |
| 51/3 |  | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху. | | Волейбольный мяч, свисток. | 83 |
| 52/4 |  | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. | Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: **г**ладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | | Волейбольный мяч, свисток. | 84 |
| **IV четверть** | | | | | | | |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1час)** | | | | | | | |  |
| 53/1 |  | Самонаблюдение и самоконтроль. | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовки (самостоятельное тестирование физических качеств). Комплекс общеразвивающих упражнений. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. | Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями. | Оценка качества ведения дневника самонаблю-дения. Тестирование физических качеств. | |  |  |
| **Волейбол (3 часа)** | | | | | | | |  |
| 54/1 |  | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Игра по правилам. | Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники приема мяча снизу двумя руками. | | Набивные мячи, волейбольный мяч, свисток. |  |
| 55/2 |  | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Контроль. | Прием мяча сверху двумя руками. Комбинации из освоенных элементов.  Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Оценка приема мяча снизу двумя руками. | | Волейбольный мяч, свисток. |  |
| 56/3 |  | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Игра по правилам. | Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3-6м.Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники приема мяча сверху двумя руками. | | Волейбольный мяч, свисток. |  |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | |  |
| 57/1 |  | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. | Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами). | Описывают фазы прыжка в высоту. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. |  | | Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту. |  |
| 58/2 |  | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. | Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров». | Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | Контроль техники выполнения прыжка в высоту. | | Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту. |  |
| 59/3 |  | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Контроль. | Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». | Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | Оценка высоты прыжка. | | Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту, мяч. |  |
| 60/4 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. | Техника прыжка в длину с места, приземляясь на две ноги одновременно. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами». | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. |  | | Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная. |  |
| 61/5 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Контроль. | Прыжок в длину с места, приземляясь на две ноги одновременно. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. | Контроль техники выполнения прыжка в длину. | |  |  |
| 62/6 |  | Беговые упражнения. Старты из разных положений. | Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7мин. Многоскоки. | Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. |  | | Свисток. |  |
| 63/7 |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». Внешние признаки утомления. | Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Оценка скорости бега (60м). | | Свисток, секундомер |  |
| 64/8 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег. | Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин. | Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. |  | | Свисток, секундомер. |  |
| 65/9 |  | Кроссовый бег 1500 м. Контроль. Промежуточная аттестация. | Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км). | Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | Оценка скорости бега (1500м). | | Свисток, секундомер. |  |
| 66/10 |  | Метание малого мяча на дальность. | Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка через сетку». | Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. |  | | Свисток, малые мячи. |  |
| 67/11 |  | Метание малого мяча на дальность. Контроль. | Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоя-тельного освоения техники. | Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | Контроль техники выполнения метания малого мяча. | | Свисток, малые мячи. |  |
| **Футбол (1час)** | | | | | | | |  |
| 68/1 |  | Футбол. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча. | История возникновения футбола. Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты:бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу). Двусторонняя учебная игра. | Характеризуют футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня.  Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | | Тест по теме «История возникновения футбола. Основные термины и правила игры». | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, портреты выдающихся спортсменов,  футбольный мяч, свисток. |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

# Примерная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций. Москва, 2021 год.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

РЭШ <https://resh.edu.ru/>