

**Управление образования администрации
муниципального района «Сосногорск»**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2» пгт. Нижний Одес**

Рассмотрена
на методическом совете школы
Протокол №5 от 26.05.2022 г.

Утверждена
приказом № 92-ОД от 27.05.2022 г.
Директор школы Н.В. Смагина

Принята
на педагогическом совете
Протокол №12 от 27.05.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень - основное общее образование (5 класс)

Срок реализации программы (нормативный срок освоения) - 1 год

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённом приказом Министерства Просвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287, с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 1/22 от 18.03.2022 г.

Рабочую программу учебного предмета составили учителя физической культуры Гончарова Н.В., Клячина М.В.

пгт. Нижний Одес, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. №287, с учетом примерной рабочей программы по физической культуре, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания. Информация о запланированных на уроке воспитательных мероприятиях включается в поурочное планирование, столбец «Тема урока».

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 прикладноориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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	0.25				обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год.		Учебник "Физическая культура" 5-6-7 классы под редакцией М.Я. Виленского Москва Просвещение 2013
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25				интересуются работой спортивных секций и их расписанием.		
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25				описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;	Устный опрос;	Учебник "Физическая культура" 5-6-7 классы под редакцией М.Я. Виленского М Просвещение 2013 Тема: "Здоровье и здоровый образ жизни".
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1.25				анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр.	; Игра "Что? Где? Когда?";	Просмотр фильма «Древние Олимпийские игры». https://youtu.be/U2jVnHvK5bE
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25				составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.	Устный опрос;	Режим дня школьника: начальных, средних и старших ... https://nou-gelios.ru › blog › rezhim-dnya-shkolnika

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25				составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.	Практическая работа;	Презентация на тему "Режим дня" - Инфоурок https://infourok.ru › Внеурочная деятельность
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25				приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.	Устный опрос;	Физическое развитие - Википедия https://ru.wikipedia.org › wiki ›
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25				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).	Устный опрос;	Учебник "Физическая культура 56-7" Под редакцией М.Я. Виленского Москва Просвещение 2013 с. 15-17 Тема:" Осанка" ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА И НАРУШЕНИЕ ... https://www.opmedium.pf › БАЗА ЗНАНИЙ
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25				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.	Практическое занятие;	Особенности физического развития https://cde.osu.ru › demoversion › course94 › glava_1_1
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5				Составляют комплекс физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	; Практическое занятие;	Учебник "Физическая культура 56-7" Под редакцией М.Я. Виленского Москва Просвещение 2013 с. 15-17 Тема:" Осанка" Упражнения для формирования правильной осанки у детей https://sportgym.by

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25				рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.)	Устный опрос;	Организация самостоятельных занятий физическими ... https://vuzlit.com > organizatsiya_samostoyatelnyh_zan. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ... http://miit.ru > content > Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 67-71
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25				разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле.		
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25				измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;		Презентация по физической культуре на тему " Влияние ... https://infourok.ru > Физическая культура
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5				заполняют таблицу индивидуальных показателей.	Практическая работа;	Учебник "Физическая культура 5-6-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 67-71
Итого по разделу		3						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25				знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.		
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25				отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.		Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 41-47

3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5				разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.		Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 19-20 Дыхательная гимнастика Стрельниковой: 10 упражнений ... https://style.rbc.ru > Здоровье
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25				закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;		Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 53-54
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25				разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.		Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 207-210
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25				составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;		Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 225-229
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25				разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.		КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ http://zvswp.beluo31.ru > uploads > 2019/09 > Ко.
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i>	0.25				знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.		
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</i>	1				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).		https://youtu.be/F899XDLzmU4 https://youtu.be/t8g-cyPt-2Q

3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1				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.		https://youtu.be/i5G8lqWwF1w
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрёстно».	1				описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий.		https://youtu.be/vJLE0L3o4bY
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках.	1				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).		https://youtu.be/P4rTHR6pKvU
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла.	1				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.		Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 101
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1				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).		

3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	0.75				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).		
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1				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).		
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1.25				описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;		Презентация "Бег на длинные дистанции" (5 класс) по ... https://prezentacii.org > ... > Физическая культура
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	0.25				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.		
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1				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.		Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 80-83 Особенности бега на короткие дистанции - Учебные ... https://works.doklad.ru > view

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1				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)		https://youtu.be/k7MVO3Xai2k Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 84-85
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.5				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.		
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1				разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;		https://youtu.be/y7Cn_mKafLA
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	0.25				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.		
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	0.75				разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений.		https://youtu.be/NHgQrl32JEc
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	2.5				закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.		Презентация по физической культуре "Попеременный ... https://infourok.ru > Физическая культура
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	2.5				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;		Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 135-142

3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2.5				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).		Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 135-142
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	2.5				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.		Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 135-142
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона.	2.5				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);; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы.		Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 135-142
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	2.5				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.		
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	2.75				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).		https://youtu.be/HRiu4W8xNX8 Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 109-115
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	0.75				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;		Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 109-115

3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча.	2.5				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; изучают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».		Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 109-115 https://youtu.be/HJNnrRcfiI8
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	3				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; изучают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).		https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 109-115
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	2				закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; изучают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).		Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 116-121 https://youtu.be/RiG4HsT8WCQ
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	2				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;		
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2				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).		https://youtu.be/5S8Zueug22w

3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	2				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).		https://youtu.be/5S8Zueug22w
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу.	1				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.		https://youtu.be/M1mF7DpGwmM Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 130-132
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.		
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.		Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 133-134 https://youtu.be/ZVUX4Z8X7hY
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1				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.		Учебник "Физическая культура 56-7" под редакцией М.Я.Виленского Москва Просвещение 2013 с. 134 https://youtu.be/mg2GqNKkM4I
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров.	1				закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		https://youtu.be/102fg9fCvgs

Итого по разделу		53					
Раздел 4. СПОРТ							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10				демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
Итого по разделу		10					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	<p>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.</p>	1			01-07.09	Практическое занятие.
2.	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий. Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.</p> <p>Модуль "Спорт". Физическая подготовка к выполнению норматива ГТО: бег на 1км.</p>	1				Устный опрос. Практическое занятие.
3.	<p>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.</p> <p>Модуль "Спорт".</p> <p>Выполнение норматива ГТО: бег на 1км.</p>	1			08-14.09	Контрольный норматив : бег на 1км.

4.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1				Устный опрос. Практическое занятие.
5.	Ведение дневника физической культуры. Модуль "Спорт". Выполнение норматива ГТО: бег на 30м. Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1			15-21.09	Контрольный норматив : бег на 30м.
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег и развитие выносливости. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1				Устный опрос. Практическое занятие.
7.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Модуль "Спорт". Выполнение норматива ГТО: прыжок в длину с разбега, способом "согнув ноги".	1			22-28.09	Контрольный норматив : прыжок в длину с разбега; способом "согнув ноги".

8.	<p>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Туризм: правила поведения в природе. «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	1				Устный опрос. Практическое занятие.
9.	<p>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Модуль "Спорт". Выполнение норматива ГТО: метание малого мяча с трех шагов разбега.</p>	1			29.09-05.10	Контрольный норматив : метание малого мяча с трех шагов разбега.
10.	<p>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивнооздоровительная деятельность. Кувырки вперед и назад в группировке.</p>	1			29.09-05.10	Устный опрос. Практическое занятие.
11.	<p>Упражнения для профилактики нарушения осанки. Модуль «Гимнастика». Кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Модуль "Спорт". Физическая подготовка к выполнению норматива ГТО: поднятие туловища из положения лежа.</p>	1			06-12.10	Устный опрос. Практическое занятие.

12.	Упражнения на развитие гибкости. Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Модуль "Спорт". Физическая подготовка к выполнению норматива ГТО: поднятие туловища из положения лежа.	1				Практическое занятие.
13.	Упражнения утренней зарядки. Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Модуль "Спорт". Выполнение норматива ГТО: поднятие туловища из положения лежа.	1			13-19.10	Контрольный норматив : поднятие туловища из положения лежа.
14.	Упражнения утренней зарядки. Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком. Модуль "Спорт". Физическая подготовка к выполнению норматива ГТО: подтягивание на перекладине и сгибание и разгибание рук.	1			13-19.10	Практическое занятие.

15.	Спорт высших достижений: олимпийские чемпионы-гимнасты. Водные процедуры после утренней зарядки. Модуль «Гимнастика». Лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Модуль "Спорт". Физическая подготовка к выполнению норматива ГТО: подтягивание на перекладине и сгибание-разгибание рук.	1			20.10-02.11.	Устный опрос. Практическое занятие.
16.	Спорт высших достижений: олимпийские чемпионы-гимнасты. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Модуль «Гимнастика". Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи". Модуль "Спорт". Выполнение норматива ГТО: сгибание-разгибание рук.	1				Контрольный норматив: сгибание-разгибание рук.
17.	Упражнения на развитие координации. Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Выполнение норматива ГТО: подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1			03-09.11	Контрольный норматив: подтягивание на высокой и низкой перекладине.

18.	Упражнения на формирование телосложения. Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя.	1			03-09.11	Устный опрос. Практическое занятие.
19.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла. Модуль «Спорт». Выполнение норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя.	1			10-16.11	Контрольный норматив : наклон вперед из положения стоя.
20.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1				Устный опрос. Практическое занятие.

21.	<p>Пагубное влияние курения на здоровье человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр: исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» Модуль "Спорт". Физическая подготовка к выполнению норматива "челночный бег 3х10м.</p>	1			17-23.11	Устный опрос. Практическое занятие.
22.	<p>Знакомство с историей древних Олимпийских игр: исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Модуль "Спорт". Выполнение норматива ГТО: челночный бег 3х10м"</p>	1				Контрольный норматив : челночный бег 3х10м.

23.	<p>Знакомство с историей древних Олимпийских игр: расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.</p> <p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Модуль "Спорт". Физическая подготовка к выполнению норматива "прыжок в длину с места".</p>	1			24-30.11	Устный опрос. Практическое занятие.
24.	<p>Знакомство с историей древних Олимпийских игр: расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.</p> <p>«Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Совершенствование технических приемов с мячом. Модуль "Спорт".</p> <p>Выполнение норматива ГТО: прыжок в длину с места.</p>	1				Игра "Что? Где? Когда?" Контрольный норматив: прыжок в длину с места.
25.	<p>Режим дня и его значение для современного школьника.</p> <p>«Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Совершенствование технических приемов с мячом.</p>	1			01-07.12	Устный опрос. Практическое занятие.
26.	<p>Самостоятельное составление индивидуального режима дня.</p> <p>«Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Совершенствование технических приемов с мячом.</p>	1				Самостоятельная работа.

27.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование технических приемов с мячом.	1			08-14.12	Практическое занятие.
28.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование технических приемов с мячом.	1			08-14.12	Практическое занятие.
29.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Эстафеты и игры с ведением и передачей баскетбольного мяча.	1			15-21.12	Контрольный урок: техника ведения и передачи баскетбольного мяча.
30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Эстафеты и игры с ведением и передачей баскетбольного мяча.	1				Практическое занятие. Самооценка.
31.	Профессия «Спасатель»: кто может быть спасателем. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Эстафеты и игры с ведением и передачей баскетбольного мяча.	1			22-23.12	Практическое занятие. Самооценка.

32.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания (на месте).	1			09-13.01	Устный опрос. Практическое занятие.
33.	Герои Спорта: олимпийские чемпионы по лыжным гонкам. Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания (на месте)	1				Практическое занятие.
34.	Выдающиеся лыжники Республики Коми: Сметанина Р.П. Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск на лыжах с пологого склона Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			16-20.01	Практическое занятие.

35.	Выдающиеся лыжники Республики Коми: Ступак (Белорукова) Ю.С. Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск на лыжах с пологого склона Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1				Контрольное упражнение: техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.
36.	Спорт высших достижений: символическая сборная мира по хоккею за последние 100 лет (Третьяк В., Фетисов В., Харламов В., Макаров С.) Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			23-27.01	Устный опрос. Практическое занятие.
37.	Знаменитые хоккеисты РК: Сергей Капустин. Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Модуль "Спорт". Физическая подготовка к выполнению норматива ГТО: бег на лыжах на 1км.	1				Практическое занятие.

38.	Спорт высших достижений: конькобежный спорт (Евгений Гришин, Лидия Скобликова). Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Модуль "Спорт". Физическая подготовка к выполнению норматива ГТО: бег на лыжах на 1 км.	1			30.01-03.02	Контрольное упражнение. Самооценка.
39.	Спорт высших достижений: фигурное катание. Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Торможение плугом при спуске с пологого склона.	1			30.01-03.02	Практическое занятие.
40.	Олимпийские чемпионы России по фигурному катанию (Н. Панин-Коломенкин) Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Торможение плугом при спуске с пологого склона.	1			06-10.02	Практическое занятие.
41.	Олимпийские чемпионы России (СССР) по фигурному катанию: И.К. Роднина, Е. Плющенко А. Сотникова, Ю. Липницкая и др. Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Поворот переступанием при спуске с небольших гор.	1				Практическое занятие.

42.	«Лыжня России» - цель и задачи праздника. Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Поворот переступанием при спуске с небольших горок.	1			13-17.02	Контрольное упражнение: подъем "лесенкой" и спуск с пологого склона.
43.	Защитник Отечества: характер и физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта». Ознакомление с техникой конькового хода. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1				Практическое занятие.
44.	Защитник Отечества: задачи строевой подготовки. Модуль «Зимние виды спорта». Ознакомление с техникой конькового хода Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1			20-24.02	Практическое занятие.
45.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1			20-24.02	Практическое занятие.

46.	Спорт высших достижений: биатлон (военно-прикладной спорт). Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1			27.02-03.03	Практическое занятие.
47.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Модуль "Спорт". Физическая подготовка к выполнению норматива ГТО: бег на лыжах на 2 км без учета времени.	1				Практическое занятие.
48.	Модуль «Зимние виды спорта». Модуль "Спорт". Физическая подготовка к выполнению норматива ГТО: бег на лыжах на 2 км без учета времени.	1			06-10.03	Практическое занятие.
49.	Модуль «Зимние виды спорта». Модуль "Спорт". Физическая подготовка к выполнению норматива ГТО: бег на лыжах на 2 км с учетом времени.	1				Контрольное упражнение: бег на 2км с учетом времени.
50.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах изученными способами. Совершенствование техники подъема и спуска на пологих склонах.	1			13-17.03	Практическое занятие.

51.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах изученными способами. Совершенствование техники подъема и спуска на пологих склонах.	1			13-17.03	Практическое занятие.
52.	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием игровых действий.	1			20-24.03	Практическое занятие.
53.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1				Устный опрос. Практическое занятие.
54.	Всемирный День Здоровья: борьба народов за здоровый образ жизни (направления, формы и методы) Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1			03-07.04	Практическое занятие.
55.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1				Практическое занятие.
56.	Ю. Гагарин: физическая подготовленность космонавтов. Модуль «Спортивные игры. Волейбол». подача мяча в волейболе, стоя боком с сетке.	1			10-14.04	Практическое занятие.

57.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Освоение техники основных приемов со стенкой и в парах.	1				Практическое занятие.
58.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Освоение техники основных приемов со стенкой и в парах.	1			17-21.04	Практическое занятие.
59.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Освоение техники основных приемов в парах через сетку.	1			17-21.04	Контрольный урок: техника выполнения изученных приемов волейбола.
60.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Освоение техники основных приемов в парах в парах и группах через сетку.	1			24-28.04	Практическое занятие.
61.	Промежуточная аттестация.	1				Тестирование.
62.	Подвиги советских спортсменов в годы ВОВ: Владимир Куц, Леонид Мешков. Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1			02-05.05	Устный опрос. Практическое занятие.
63.	Подвиги советских спортсменов в годы ВОВ: Владимир и Серафим Знаменские, Николай Королев. Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по	1				Практическое занятие.

	неподвижному мячу.					
64.	Подвиги советских спортсменов в годы ВОВ: Алексей Комаров, Виктор Чукарин, Аркадий Воробьев Модуль «Спортивные игры. Футбол». ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1			08-12.05	Практическое занятие.
65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров (конусов).	1				Практическое занятие.
66.	Спортивная жизнь пионеров СССР. Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные правила игры. Совершенствование техники технических действий. Игровые действия.	1			15-19.05	Практическое занятие.
67.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные правила игры. Совершенствование технических действий. Игровые действия.	1				Практическое занятие.
68.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование технических действий. Игровые действия.	1			22-24.05	Практическое занятие.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник "Физическая культура 5-6-7" под редакцией М.Я. Виленского Москва
Просвещение

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов в соответствии с ФГОС
Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5 класса в соответствии с ФГОС

Г.И. Погадаев Методическое пособие к учебникам Г.И. Погадаева Физическая культура 5 - 9класс Москва Дрофа 2017

О.А Немова Физическая культура 5-7 классы Методическое пособие О.А. Немовой 2-ое изд, испр., Москва Вентана Граф 2017г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Учебники (читать онлайн) ВФСК ГТО <https://www.gto.ru> <https://youtu.be/102fg9fCvgs>

<https://youtu.be/mg2GqNKkM4I> <https://youtu.be/ZVUX4Z8X7hY>

<https://youtu.be/M1mF7DpGwmM> <https://youtu.be/5S8Zueug22w>

<https://youtu.be/RiG4HsT8WCQ> <https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ...> <https://infourok.ru> >

Физическая культура <https://youtu.be/HJRnrRcfiI8>

<https://youtu.be/HRiu4W8xNX8> https://youtu.be/y7Cn_mKafLA

<https://youtu.be/k7MVO3Xai2k> <https://works.doklad.ru> >

view <https://youtu.be/P4rTHR6pKvU> <https://youtu.be/vJLE0L3o4bY>

<https://youtu.be/i5G8lqWwF1w> <https://youtu.be/F899XDLzmU4> <https://youtu.be/t8g-cyPt-2Q> <http://zvswp.beluo31.ru> > uploads > 2019/09 > Ко.

<https://infourok.ru> > <https://vuzlit.com> > organizatsiya_samostoyatelnyh_zan.

<https://sportgym>. <https://cde.osu.ru> > demoversion > course94 > glava_1_1 by

<https://www.ормедиум.рф> >

<https://ru.wikipedia.org> > wiki > <https://nou-gelios.ru> > blog > rezhim-dnya-shkolnika

<https://youtu.be/U2jVnHvK5bE>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические маты, мячи для метания, конусы, волейбольная сетка, волейбольные мячи, кольца баскетбольные, баскетбольные мячи, футбольные мячи, стойки для прыжков в высоту, лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные.