

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
№ 1 муниципального образования Каневской район

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ 1

Сокол И.А. _____

Протокол №1 от 30.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3405713)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Серопол Игорь Владимирович,
учитель физической культуры

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 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 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, кроссовая подготовка.

(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 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

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 «Кроссовая подготовка». Передвижение по пересеченной местности, чередование бега и ходьбы.

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 относиться 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»;

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 изучен ия	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электрон ные (цифровы
		всег о	контроль ные	практиче ские				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1				обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией	1				высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в	1.5				задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1.5				характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
Итого по разделу		5						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25				устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25				составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25				знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25				устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25				измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки,	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25				знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Самооценка с использованием« Оценочного листа»;		
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.);;	Самооценка с использованием« Оценочного листа»;		
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;;	Самооценка с использованием« Оценочного листа»;		
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;;	Самооценка с использованием« Оценочного листа»;		
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.75				составляют дневник физической культуры;	Самооценка с использованием« Оценочного листа»; ВПР; Сочинение;		
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.;	Самооценка с использованием« Оценочного листа»;	
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;;	Самооценка с использованием« Оценочного листа»;	
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5				записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Самооценка с использованием« Оценочного листа»;	
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1				разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Самооценка с использованием« Оценочного листа»;	

3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1				закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.6.	Упражнения на развитие координации	1				закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1				разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	2				определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1				описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1				совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1				контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1				уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1				разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1				разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1				закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	

3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1				разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2				закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2				знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1				описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2				разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	2				разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2				определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.24.	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	2				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2				метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.26.	Модуль «Кроссовая подготовка»	1				разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	

3.27.	Модуль «Кроссовая подготовка»	1				разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.28.	Модуль «Кроссовая подготовка»	1				разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.29.	Модуль «Кроссовая подготовка»	1				разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.30.	Кроссовая подготовка	1				разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.31.	Модуль «Кроссовая подготовка»	1				разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1				закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1				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;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1				закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники ;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	

3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1				закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2				закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2				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;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2				закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1				закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.43.	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;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1				закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1				описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
Итого по разделу		56						
Раздел 4. СПОРТ								

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4			осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
Итого по разделу		4					
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.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Роль Пьера де Кубертена в становлении развитии олимпийских игр современности.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
2.	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Старт из различных исходных положений. Финиширование.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
3.	История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Бег с ускорением: - от 30 до 50 м; - от 70 до 80 м; - от 60 до 100 м.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
4.	Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально-беговые упражнения и задания.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

5.	Прыжки в высоту: с места и с небольшого разбега; с доставанием подвешенных предметов; -через длинную вращающуюся и короткую скакалку; с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега - многоскоки с акцентом на отталкивание вверх.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
6.	Прыжок в длину способом согнув ноги: с места; с короткого разбега; с 7—9 шагов разбега; с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
7.	Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
8.	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
9.	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

10.	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. Бег «фартлек». Смешанное передвижение.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
11.	Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
12.	Бег 1000м на результат.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
13.	Человек-части тела, мышцы, кости и суставы	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
14.	Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
15.	Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, подтягивание различными хватами и способами, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.). Многоскоки: с места и разбега (на результат), на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

16.	ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Перемещения в стойке из различных положений. Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
17.	Правила игры в футбол. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
18.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
19.	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
20.	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
21.	Соблюдение режима дня и личной гигиены.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

22.	<p>Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Стойки игрока.</p> <p>Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p>	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
23.	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника.</p>	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
24.	<p>Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p>	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
25.	<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
26.	<p>Индивидуальная техника защиты и нападения.</p> <p>Перехват мяча.</p>	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

27.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
28.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
29.	Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики, спортивных игр, гимнастических упражнений.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
30.	Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
31.	Акробатические упражнения. мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.;	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
32.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

33.	<p>Упражнения на низкой и высокой перекладине: висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади; - висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади; - висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги; -вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах; - вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.</p>	1			Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
34.	<p>Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – в вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.</p>	1			Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

35.	Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
36.	Гимнастическая перекладина (низкая) – подъем переворотом махом одной, толчком другой	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
37.	Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
38.	Гимнастическое бревно: - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ноги поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперёк; соскок в глубину).	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
39.	Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

40.	Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
41.	Прыжки через вращающуюся скакалку. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
42.	Зарождение борьбы Самбо в России.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
43.	Понятие о технике Самбо.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
44.	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
45.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
46.	Передача мяча: -у сетки и в прыжке через сетку; сверху, стоя спиной к цели; сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

47.	Приём мяча: снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; отражённого сеткой.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
48.	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
49.	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
50.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
51.	Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
52.	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
53.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
54.	ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

55.	Основные правила и приёмы игры в гандбол. Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
56.	Освоение ловли и передачи мяча. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»; ВПР;
57.	Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
58.	Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) : -с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; - в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки т: п.), по размеченным беговым дорожкам; -с изменением длины и частоты шагов; - по разметкам и с выполнением заданий; -из различных и. п. с максимальной скоростью;- с изменением скорости;- бег с ускорением; бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»; ВПР;
59.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (в парах, тройках, четвёрках).	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»; ВПР;

60.	Бег на результат 60м.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»; ВПР;
61.	Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: -с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
62.	Прыжок в длину способом«согнув ноги» на результат	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»; ВПР;
63.	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное расстояние.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
64.	Метание мяча(150г) с разбега на результат.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
65.	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
66.	Понятие выносливость. Кросс по слабопересечённой местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

67.	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Бег в чередовании с ходьбой 1000 м. Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Бег в чередовании с ходьбой 1500м. Шестиминутный бег на результат.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
68.	Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления. Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с выручкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»; ВПР;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

