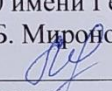
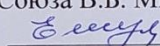


Департамент по социальной политике
Администрации городского округа Саранск
Республики Мордовия

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б. Миронова»

Рассмотрено
на методическом объединении учителей
физической культуры и ОБЖ
МОУ «Гимназия № 20 имени Героя
Советского Союза В.Б. Миронова»
Руководитель МО 
М.Ю. Матюшкина
Протокол заседания МО №1
от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР МОУ
«Гимназия № 20 имени Героя Советского
Союза В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ
 Е.М. Шумилкина
Протокол заседания МС №1
от 30.08.2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «Гимназия № 20
Имени Героя Советского Союза
В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ
 Р.К. Аюпов
Приказ № 03-02/268 от 02.09.2024г.

Рабочая программа

учебного предмета (курса)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(наименование предмета (курса))

5 А, Б, В КЛАСС

Автор – составитель: М.Ю. Матюшкина
Преподаватель ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Специальность ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2024-2025 учебный год

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 нашлись объективные 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 технологий 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 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, 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 организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможность опознания 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 физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержания рабочей программы представляется системой модулей, которые входят в структурные компоненты раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

В связи с отсутствием условий для проведения модуля «Зимние виды спорта», этот раздел заменён за счёт увеличения часов в модулях «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры» и «Гимнастика».

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 суммарной работоспособности. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности выполнения.

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 для коррекции направленности и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбора 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 ритмичной гимнастики в процессе учебных занятий; закалывающие 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 «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвигаясь с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвигаясь.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальном направлении неподвижными мишенями; метание малого мяча на дальность стрелой шагов разбега.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ногами «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла на гимнастическом козле (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым или левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым или левым боком способом «удерживая за плечи».

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 передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских и гриолимпийского 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 и изменений их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости его укрепления и длительного сохранения 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 bivouака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия с одноклассниками, формирование 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 с одноклассниками, 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 организации bivouaka;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения санки 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 в возрастно-половых стандартах, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нарузку 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 учебно-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 её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно

взаимодействуют при

совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся ко ошибкам игроков в своей команде и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой
способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

испортом, применять

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 режим 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 формирования телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом

«напрыгивания с последующим прыгиванием» (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разными способами вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приёмы и передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приёмы и передачи мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

тренироваться в упражнениях общей физической 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) образовательны е ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
I триместр								
Легкая атлетика – 8 часов								
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег Высокий старт	1	0	0		Инструктаж по т.б. на занятиях по л/а. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Высокий старт до 10-15 м. Закрепить технику прыжка в длину с места. Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
2.	Прыжок в длину с места. .	1	0	0		Бег – 500м. Комплекс ОРУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. Максимально быстрый бег на месте 2×10'. Бег с высокого старта 30 – 60 м (2 раза) Финальное усилие. Корригирующая гимнастика. Развитие скоростных способностей.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
3.	Передача эстафетной палочки сверху. Метание малого мяча.	1	0	0		Бег – 800м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. на месте (сериями по 15 – 20 с.). Передача эстафетной палочки сверху. Метание на дальность с места – техника хлесткого движения кистью (в заключительной части броска) Корригирующая гимнастика.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
4.	Бег на результат 30 м	1	0	1		Бег – 500м. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 метров. КУ - Бег 30 метров – на результат (учет техники высокого старта). Спортивные игры. Корригирующая гимнастика	Работа на уроке. Учет текущих достиже ний	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
6.	Прыжок в длину с места.	1	0	0		Бег – 800м. (Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с)). ОРУ в движении. Метание мяча за счет хлесткого движения всей метаемой руки с активным включением в бросок туловища и ног. Развитие выносливости. Корригирующая гимнастика	Устный опрос; работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
7.	Метание мяча на дальность с шага.	1	0	1		Бег – 500м. Разнообразные прыжки и многоскоки. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. КУ – метание мяча на дальность (м)	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

8.	Прыжок в длину с места.	1	0	1		Бег – 500м. ОРУ в движении. КУ -Прыжок в длину с места (см). Игра «Снайпер». Развитие двигательных качеств.	Работа на уроке. Учет текущих достижений	http://www.fizkultura-na5.ru/
Гимнастика - 8 часов								
9 (1).	Модуль «Гимнастика». СУ. Основы знаний Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.	1	0	0		Инструктаж по ТБ по разделу «гимнастика». Строевые упражнения: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости. Корректирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkultura-na5.ru/
10 (2).	Акробатические упражнения. Поднимание ног до<90градусов	1	0	0		ОРУ, СУ. Акробатические упражнения: два кувырка вперед и назад слитно; стойка на лопатках, перекаты. Шагом правой (левой) вперед – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать). Поднимание ног до<90градусов. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости. Корректирующая гимнастика.	Работа на уроке.	http://www.fizkultura-na5.ru/
11 (3).	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	1	0	1		КУ – наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (норматив комплекса ГТО). Акробатическое соединение: Шагом правой (левой) вперед – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать), кувырок вперед - назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в перед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь. Корректирующая гимнастика.	Работа на уроке. Учет текущих достижений	http://www.fizkultura-na5.ru/
12 (4).	Опорный прыжок. Акробатическое соединение.	1	0	1		ОРУ КУ - Акробатическое соединение: Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). Развитие координационных способностей. Корректирующая гимнастика.	Работа на уроке. Учет текущих достижений	http://www.fizkultura-na5.ru/
13 (5).	Развитие силовых способностей	1	0	0		ОРУ на осанку. СУ. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). Поднимание ног до<90градусов Развитие силовых качеств. Корректирующая гимнастика.	Работа на уроке.	http://www.fizkultura-na5.ru/
14 (6).	Опорный прыжок.	1	0	0		ОРУ на осанку. СУ. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). Игра «Снайпер». Корректирующая гимнастика.	Работа на уроке	http://www.fizkultura-na5.ru/
15 (7).	Развитие силовых способностей Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1	0	1	А-26.10 Б-26.10 В-26.10	Упражнения на осанку. КУ – Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 30 сек).	Работа на уроке. Учет текущих достижений	http://www.fizkultura-na5.ru/

16 (8)	Развитие координационных способностей. Подведение итогов за I четверть.	1	0	0	A-26.10 Б-26.10 В-26.10	Развитие координационных способностей. Игра «Снайпер». Подведение итогов за I четверть.	Работа на уроке	http://www.fizkulturavshkole.ru/ %20http://fizkultura-na5.ru/
	Баскетбол – 7 часов							
17 (1)	Модуль «Спортивные игры» Стойки, передвижения	1	0	0		Инструктаж по Т. Б. на занятиях по разделу «Баскетбол». Стойка баскетболиста. Передвижения в разных направлениях. Ведение мяча правой – левой рукой. Передачи мяча во встречных колонках. Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ %20http://fizkultura-na5.ru/
18 (2)	Ведениемяча	1	0	0		Ведение на месте. Ведение с изменением направления и высоты отскока. Ведение с обводкой фишек. Вырывание мяча в парах на месте. Выбивание мяча в движении. Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ %20http://fizkultura-na5.ru/
19 (3)	Вырывание и выбивание мяча	1	0	1		Ведение на месте. Ведение с изменением направления и высоты отскока. Ведение с обводкой фишек. Вырывание мяча в парах на месте. Броски в кольцо с боку. КУ - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. СМГ Приседание за 30 сек., (кол-во раз)	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ %20http://fizkultura-na5.ru/
20 (4)	Остановка прыжком. Остановка в два шага. Повороты	1	0	0		Комплекс упражнений со скакалкой. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Остановка по сигналу, после ловли мяча в движении. Вырывание мяча в парах на месте. Корригирующая гимнастика	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ %20http://fizkultura-na5.ru/
21 (5)	Выбивание мяча в движении.	1	0	1		Остановка по сигналу, после ловли мяча в движении. Передачи мяча во встречных колонках. Выбивание мяча в движении. КУ - Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ %20http://fizkultura-na5.ru/
22 (6)	Правила игры.	1	0	0		Мини-соревнования. Учебная игра баскетбол. Правила.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ %20http://fizkultura-na5.ru/
23 (7)	Бросок мяча.	1	0	0		ОРУ в движении. Броски одной и двумя руками с места; Бросок мяча одной рукой после ведения; Бросок мяча после приема «2 шага». Бросок после приема от партнера. Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ %20http://fizkultura-na5.ru/
	II триместр							
	Баскетбол – 7 часов							

26 (8)	Модуль «Баскетбол» Ловля и передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя от плеча	1	0	0		ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски одной и двумя руками с места; Бросок мяча одной рукой после ведения; Передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
27 (9)	Броски мяча	1	0	0		Броски одной и двумя руками с места; Бросок мяча после приема «2 шага». Бросок после приема от партнера.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
28 (10)	Броски в кольцо с боку	1	0	1		КУ – Броски в кольцо с боку, с места (кол-во раз). Сочетание приемов: ведение - остановка - передача - ловля - бросок в кольцо. Прием "2 шага" без ведения с броском в кольцо. Корригирующая гимнастика.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
29 (11)	Правила игры.	1	0	0		Мини-соревнования. Учебная игра баскетбол. Правила.	Работа на уроке.	
30 (12)	Передача одной рукой от плеча на месте в тройках, после ведения.	1	0	0		Ловля и передача мяча в движении в парах. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в тройках, после ведения. Сочетание приемов: ведение - остановка - передача - ловля - бросок в кольцо. Учебная игра 3х3.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
31 (13)	Ведение мяча	1	0	1		Ведение на месте. Ведение с изменением направления и высоты отскока. Ведение с обводкой фишек. КУ - Сочетание приемов: ведение - остановка - передача - ловля - бросок в кольцо. Прием "2 шага" без ведения с броском в кольцо.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
32 (14)	Правила соревнований.	1				Мини-соревнования. Учебная игра баскетбол. Правила соревнований. Подведение итогов за II четверть.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
Модуль «Спортивные игры»								
Волейбол –14 часов								
33 (1)	Модуль «Волейбол» Стойки и передвижения	1	0	0		Вводный урок по разделу "Волейбол". Стойка игрока. Перемещения в стойке. Броски мяча и ловля в положении "передача сверху". Обучение приему мяча снизу двумя руками. Корригирующая гимнастика.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
34 (2)	Броски мяча и ловля в положении "передача сверху".	1	0	0		ОРУ. СУ. Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Обучение игре "Пионербол". Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
35 (3)	Прием мяча снизу двумя руками, наброшенный партнером.	1	0	0		Повторить: броски мяча и ловля в положении "передача сверху". Совершенствование техники приема и верхней передачи двумя руками, наброшенная партнером. Прием мяча снизу двумя руками, наброшенный партнером. Знакомство - Нижняя прямая подача.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

47 (15)	Модуль «Волейбол» Прямой нападающий удар	1	0	0		Прием нижней прямой подачи. Обучение прямого нападающего удара. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, подача). Учебная игра «Пионербол». Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
48 (16)	Прямой нападающий удар	2	0	0		"Недоброс". Совершенствование нападающего удара. Нижняя прямая подача по зонам. Передача в зонах: 5-2-3; 1-2-3; 1 Учебная игра «Пионербол» (совершенствование комбинаций тактики свободного нападения). Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
49 (17)	Нижний прием после нападающего удара	1	0	0		Передачи верхние и нижние в парах на месте. Нижний прием после нападающего удара на месте. Учебная игра «Пионербол». Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
50 (18)	Нижний прием после нападающего удара	1	0	1		Перемещения. КУ – нижняя прямая подача (с укороченного расстояния). Передачи верхние и нижние в парах на месте. Нижний прием после нападающего удара на месте. Учебная игра «Пионербол». Корригирующая гимнастика	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
51 (19)	Правила игры	1	0	0		Мини-соревнования. Игра «Пионербол». Правила игры.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	
52 (20)	Судейство.	1	0	0		Мини-соревнования. Игра «Пионербол». Правила игры. Судейство. Корригирующая гимнастика	Работа на уроке; учет текущих достижений.	
Гимнастика - 8 часов								
53 (1)	Модуль «Гимнастика» Инструктаж по ТБ по разделу «гимнастика».	1	0	0		Инструктаж по ТБ по разделу «гимнастика». Строевые упражнения: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости. Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
54 (2)	Акробатические упражнения. Поднимание ног до<90градусов	1	0	0		ОРУ, СУ. Акробатические упражнения: два кувырка вперед и назад слитно; стойка на лопатках, перекаты. Шагом правой (левой) вперед – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать). Поднимание ног до<90градусов. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости. Корригирующая гимнастика.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
55 (3)	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения, сидя на полу с прямыми ногами.	1	0	1		КУ – наклон вперед из положения, сидя на полу с прямыми ногами (см) Акробатическое соединение: Шагом правой (левой) вперед – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать), кувырок вперед - назад, перекач назад в стойку на лопатках, перекач в перед в упор присев,	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

						прыжоквверх прогнувшись ноги врозь. Корригирующая гимнастика.		
56 (4)	Опорный прыжок. Акробатическое соединение	1	0	1		ОРУ КУ - Акробатическое соединение: Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). Развитие координационных способностей. Корригирующая гимнастика.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
57 (5)	Развитие силовых способностей	1	0	0		ОРУ на осанку. СУ. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). Поднимание ног до<90градусов Развитие силовых качеств. Корригирующая гимнастика.	Работа на уроке	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
58 (6)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0		Эстафеты.ОРУ в движении. Дыхательные упражнения. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). Развитие силовых качеств. Корригирующая гимнастика.	Работа на уроке	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
59 (7)	Опорный прыжок	1	0	1		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. КУ – Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). 1.Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин). Корригирующая гимнастика Развитие силовых качеств.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
60 (8)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1		Упражнения на осанку. КУ – Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30(кол-во раз). Игра «Снайпер».	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
Легкая атлетика-8 часов								
61 (1)	Модуль «Лёгкая атлетика». Высокий старт Спринтерский бег Эстафета	1	0	0		Инструктаж по т.б. на занятиях по л/а. Бег – 600м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Высокий старт до 10-15 м Встречная эстафета. Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
62 (2)	Развитие скоростных способностей.	1	0	0		Бег – 800 м. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Бег с высокого старта 30 – 60 м с максимальной скоростью. Корригирующая гимнастика Развитие скоростных способностей.	Работа на уроке	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

63 (3)	Бег на результат 30 м	1	0	1	Бег – 500м. Специальные беговые упражнения. КУ - Бег 30 метров (с высокого старта) – на результат. СМГ - Прыжки через скакалку за 30 сек., раз. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
64 (4)	Техника метания Развитие выносливости.	1	0	0	Бег – 1000м Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров (с места; с 4 – 5 шагов разбега) Корригирующая гимнастика. Развитие выносливости.	Работа на уроке	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
65 (5)	Бросок и торможение после броска Развитие скоростной выносливости	1	0	0	Бег – 1000м(2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Упражнения на развитие плечевого пояса. Метание на дальность (Бросок и торможение после броска). Развитие выносливости.	Работа на уроке	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
66 (6)	Метание мяча на дальность	1	0	0	Бег – 500м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Корригирующая гимнастика. Развитие скоростно-силовых качеств.	Работа на уроке	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
67 (7)	Бег – 1000м				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег – 1000м на результат. Корригирующая гимнастика Развитие выносливости.	Работа на уроке	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
68 (8)	Бег – 500м.	1	0	0	Бег – 500м. ОРУ в движении. Спортивные игры. Правила поведения на водоемах. Подведение итогов.	Работа на уроке	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		68					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	19			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п /п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег Высокий старт	1	0	0		Работа на уроке.
2.	Прыжок в длину с места.	1	0	0		Устный опрос Работа на уроке.
3.	Передача эстафетной палочки сверху.	1	0	0		Устный опрос; работа на уроке.
4.	Бег на результат 30 м	1	0	1		Учет текущих достижений
5.	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.	1	0	0		Работа на уроке.
6.	Прыжок в длину с места	1	0	0		Работа на уроке.
7.	Метание мяча - активное включение в бросок туловища и ног.	1	0	0		Работа на уроке.
8.	Метание мяча на дальность с шага.	1	0	1		Учет текущих достижений
9.	Бег – 1500м	1	0	1		Зачет; Работа на уроке.
10.	Прыжок в длину с места.	1	0	1		Учет текущих достижений
11.	СУ. Основы знаний Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.	1	0	0		Работа на уроке.
12.	Акробатические упражнения. Поднимание ног до <90 градусов	1	0	0		Работа на уроке.
13.	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	1	0	1		Учет текущих достижений
14.	Опорный прыжок. Акробатическое соединение.	1	0	1		Учет текущих достижений
15.	Развитие силовых способностей	1	0	0		Устный опрос
16.	Опорный прыжок.	1	0	0		Устный опрос; работа на уроке.
17.	Развитие силовых способностей Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1	0	1		Учет текущих достижений
18.	Развитие координационных способностей.	1	0	0		Работа на уроке.
19.	Баскетбол. Стойки, передвижения	1	0	0		Работа на уроке.
20.	Ведение мяча	1	0	0		Работа на уроке.
21.	Вырывание и выбивание мяча	1	0	0		Зачет.

22.	Остановка прыжком. Остановка в два шага. Повороты	1	0	0		Работа на уроке.
23.	Выбивание мяча в движении.	1	0	1		Учет текущих достижений
24.	Правила игры.	1	0	0		Работа на уроке.
25.	Бросок мяча.	1	0	0		Работа на уроке.
26.	Ловля и передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя от плеча	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
27.	Броски мяча	1	0	0		Работа на уроке.
28.	Броски в кольцо с боку	1	0	1		Зачет.
29.	Правила игры.	1	0	0		Работа на уроке.
30.	Передача одной рукой от плеча на месте в тройках, после ведения.	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
31.	Ведение мяча	1	0	1		Учет текущих достижений
32.	Правила соревнований.	1	0	0		Работа на уроке.
33.	Волейбол. Стойки и передвижения	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
34.	Броски мяча и ловля в положении "передача сверху".	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
35.	Прием мяча снизу двумя руками, брошенный партнером.	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
36.	Атакующий удар	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке.
37.	Атакующий удар	1	0	0		Работа на уроке.
38.	Верхние передачи двумя руками	1	0	0		Работа на уроке.
39.	Верхние передачи двумя руками	1	0	1		Учет текущих достижений
40.	Развитие координационных способностей.	1	0	0		Работа на уроке.
41.	Тактика игры (тактика вторых передач).	1	0	0		Работа на уроке.
42.	Нижняя прямая подача мяча.	1	0	0		Работа на уроке.
43.	Нижняя прямая подача мяча.	1	0	0		Устный опрос.
44.	Нижняя прямая подача мяча.	1	0	0		Работа на уроке.
45.	Нижняя прямая передача после набрасывания партнером.	1	0	1		Учет текущих достижений.
46.	Развитие двигательных качеств посредством игры	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
47.	Прямой нападающий удар	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
48.	Прямой нападающий удар	1	0	0		Работа на уроке.
49.	Нижний прием после нападающего удара	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.

50.	Нижний прием после нападающего удара	1	0	1		Учет текущих достижений.
51.	Правила игры	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
52.	Судейство.	1	0	0		Работа на уроке.
53.	Инструктаж по ТБ по разделу «гимнастика».	1	0	1		Учет текущих достижений.
54.	Акробатические упражнения. Поднимание ног до <90 градусов	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений
55.	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения, сидя на полу с прямыми ногами.	1	0	1		Учет текущих достижений
56.	Опорный прыжок. Акробатическое соединение	1	0	1		Учет текущих достижений
57.	Развитие силовых способностей	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
58.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
59.	Опорный прыжок	1	0	1		Учет текущих достижений
60.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1		Учет текущих достижений
61.	Высокий старт Спринтерский бег Эстафета	1	0	0		Работа на уроке.
62.	Развитие скоростных способностей.	1	0	0		Работа на уроке.
63.	Бег на результат 30 м	1	0	1		Зачет.
64.	Техника метания Развитие выносливости.	1	0	0		Работа на уроке.
65.	Бросок и торможение после броска Развитие скоростной выносливости	1	0	0		Работа на уроке.
66.	Метание мяча на дальность	1	0	0		Работа на уроке.
67.	Бег – 1000м	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
68.	Бег – 500м.	1	0	0		Работа на уроке.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	19		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

« Физическая культура» 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ (М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха.
Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/>

Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, скамейка гимнастическая, мат гимнастический, волейбольная сетка, баскетбольный щит, сектор для прыжков, подвижные игры, конусы, фишки.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, конусы.