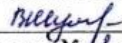



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Управление образования администрации города Бузулука
МОАУ "СОШ №1 имени В.И. Басманова"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
физической культуры и ОБЖ
МОАУ «СОШ №1 имени
В.И. Басманова»
Руководитель ШМО
 Шумова В.П.
Протокол № 1 от "29.08" 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора
МОАУ «СОШ № 1 имени
В.И.Басманова»
 Ю.А. Кокоткина
Протокол №1 от "30.08." 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОАУ
«СОШ № 1 имени В. И.Басманова»
 Ю.В. Побезимова
Приказ №35/3 от "31.08." 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Шумова Валентина Павловна

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.

Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
 передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
 демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
 волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---|--------------|------|--|----------------------|---|
| | Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | 2 | | | | |
| 1.1. | Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. | 0,25 | 1.09 | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektro-nye_uchebniki/0-629 |

| | | | | | | |
|------|--|------|------|---|------------------|---|
| 1.2 | Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе | 0,25 | 6.09 | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektro_nnye_uchebniki/0-629 |
| 1.3. | Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга | 1 | 4.04 | описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektro_nnye_uchebniki/0-629 |
| 1.4. | Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. | 0,25 | 8.09 | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр; | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektro_nnye_uchebniki/0-629 |

| | | | | | | |
|-----|--|------|-------|--|------------------|---|
| 1.5 | Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. | 0,25 | 13.09 | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektro_nnye_uchebniki/0-629 |
| | Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 4,5 | | | | |
| 2.1 | Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. | 0,25 | 15.09 | знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629 |
| 2.2 | Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности выполнения. | 0,25 | 20.09 | определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629 |

| | | | | | | |
|-----|--|------|-------|--|------------------|---|
| 2.3 | Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения | 0,25 | 22.09 | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629 |
| 2.4 | Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. | 0,25 | 27.09 | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektro_nnye_uchebniki/0-629 |
| 2.5 | Способы измерения и оценивания осанки. | 0,25 | 29.09 | устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektro_nnye_uchebniki/0-629 |
| 2.6 | Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения | 0,25 | 6.04 | выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektro_nnye_uchebniki/0-629 |

| | | | | | | |
|-----|--|------|-------|---|------------------|---|
| | | | | <p>характеристики;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;</p> | | |
| 2.7 | <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.</p> | 0,25 | 11.04 | <p>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.);; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.;</p> | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektro_nnye_uchebniki/0-629 |
| 2.8 | <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных</p> | 0,25 | 18.04 | <p>разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;</p> | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektro_nnye_uchebniki |

| | | | | | | |
|------|---|------|-------|--|------------------|---|
| | занятий физической культуры и спортом. | | | разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; | | /0-629 |
| 2.9 | Составление дневника физической культуры. | 0,25 | 20.04 | составляют дневник физической культуры | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektro_nnye_uchebniki/0-629 |
| | Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. | | | | | |
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 3.1. | Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека | 0,25 | 4.10 | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektro_nnye_uchebniki/0-629 |
| 3.2 | Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, | 0,25 | 25.04 | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий | Текущий | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/i |

| | | | | | | |
|-----|---|------|-----------------------|---|------------------|---|
| | дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. | | | в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; | контроль | ndex/ehlektronnye_uchebniki/0-629 |
| 3.3 | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. | 0,25 | 27.04 2.05 4.05 | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры; | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629 |
| | Спортивно-оздоровительная деятельность. | | | | | |
| 3.4 | Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | 0,5 | 4.10 | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629 |

| | | | | | |
|-----|--|-----|--|------------------|--|
| 3.5 | <p><i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).</p> | 3,5 | <p>4.10-13.10</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и</p> | Текущий контроль | <p>http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629</p> |
|-----|--|-----|--|------------------|--|

| | | | | | | |
|-----|---|---|-------------|---|------------------|--|
| | | | | <p>предлагают способы их устранения (обучение в парах).; знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;;</p> <p>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;</p> <p>описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;</p> <p>определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;;</p> <p>разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> | | |
| 3.6 | <p>Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим</p> | 3 | 18.10-25.10 | <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;;</p> <p>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;</p> <p>описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;;</p> | Текущий контроль | <p>http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629</p> |

| | | | | | | |
|-----|---|---|-------|---|------------------|---|
| | спрыгиванием (девочки). | | | повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | | |
| 3.7 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгиванием; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). | 1 | 27.10 | знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629 |
| 3.8 | Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным | 1 | 8.11 | знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronny |

| | | | | | | |
|------|---|---|--------------------------|--|------------------|---|
| | шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. | | | разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | | e_uchebniki/0-629 |
| 3.9 | Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способ «удерживая за плечи» | 1 | 10.11 | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629 |
| 3.10 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. | 6 | 1.09-8.09 18.04-25.04 | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; закрепляют и совершенствуют | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629 |

| | | | | | | |
|------|--|---|--------------------------------------|---|------------------|---|
| | | | | <p>технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;</p> <p>разучивают стартовое и финишное ускорение;;</p> <p>разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;</p> | | |
| 3.11 | <p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>прыжки в высоту с прямого разбега</p> | 6 | <p>13.09-20.09</p> <p>4.04-11.04</p> | <p>повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629 |
| 3.12 | <p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень;</p> <p>метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p> | 6 | <p>22.09-27.09</p> <p>27.04-4.05</p> | <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;</p> <p>определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;</p> <p>разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;</p> | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629 |
| 3.13 | <p>Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;</p> <p>повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом</p> | 9 | <p>10.01-9.02</p> | <p>закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;</p> <p>определяют последовательность задач для</p> | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629 |

| | | | | | | |
|------|---|----|-------------|---|------------------|---|
| | «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона | | | самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | | |
| 3.14 | 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 | 14 | 15.11-29.12 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629 |

| | | | | | | |
|------|---|----|-------------|---|------------------|---|
| | | | | <p>движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;</p> <p>разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».;</p> <p>описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;</p> <p>разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;</p> | | |
| 3.15 | Модуль «Спортивные игры». 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 | 10 | 14.02-23.03 | <p>закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;</p> <p>контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;</p> | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629 |

| | | | | | | |
|------|--|---|-------------|--|------------------|---|
| | | | | <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;</p> | | |
| 3.16 | <p>Модуль «Спортивные игры». 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)</p> | 4 | 11.05-23.05 | <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику остановки</p> | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629 |

| | | | | | | |
|------|--|---|---------------------------------|---|------------------|---|
| | | | | <p>катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;</p> <p>описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;</p> <p>определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;;</p> <p>разучивают технику обводки учебных конусов;;</p> <p>контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> | | |
| 3.17 | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних | 4 | 17.01 24.01 2.05 18.05 | Совершенствуют технику ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | Текущий контроль | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629 |

| | | | | | | |
|------|--|---|---------------------------------|---|-----------------------------------|---|
| | видов спорта, технических действий спортивных игр. | | | | | |
| 3.18 | 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 | 4 | 13.09 15.12 9.02 13.04 | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Выполнение контрольных нормативов | http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629 |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема урока | Количество часов | Дата изучения | | Виды, формы контроля |
|----|--|------------------|---------------|------|----------------------|
| | | | План | Факт | |
| 1. | Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. | 1 | 1.09 | | Текущий контроль |
| 2. | Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. | 1 | 6.09 | | Текущий контроль |
| 3. | Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. | 1 | 8.09 | | Текущий контроль |

| | | | | | |
|-----|---|---|-------|--|-----------------------------------|
| 4. | Входная контрольная работа. 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. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; | 1 | 13.09 | | Выполнение контрольных нормативов |
| 5. | Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | 15.09 | | Текущий контроль |
| 6. | Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности выполнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | 20.09 | | Текущий контроль |
| 7. | Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень | 1 | 22.09 | | Текущий контроль |
| 8. | Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; | 1 | 27.09 | | Текущий контроль |
| 9. | Способы измерения и оценивания осанки. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень | 1 | 29.09 | | Текущий контроль |
| 10. | Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Кувырки вперёд и назад в группировке. | 1 | 4.10 | | Текущий контроль |
| 11. | Кувырки вперёд ноги «скрестно». | 1 | 6.10 | | Текущий контроль |
| 12. | Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). | 1 | 11.10 | | Текущий контроль |
| 13. | Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). | 1 | 13.10 | | Текущий контроль |
| 14. | Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) | 1 | 18.10 | | Текущий контроль |
| 15. | Опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). | 1 | 20.10 | | Текущий контроль |
| 16. | Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные | 1 | 25.10 | | Текущий контроль |

| | | | | | |
|-----|--|---|-------|--|-----------------------------------|
| | прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). | | | | |
| 17. | Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгиванием; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). | 1 | 27.10 | | Текущий контроль |
| 18. | Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. | 1 | 8.11 | | Текущий контроль |
| 19. | Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способ «удерживая за плечи». | 1 | 10.11 | | Текущий контроль |
| 20. | Использование подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. | 1 | 15.11 | | Текущий контроль |
| 21. | Ведение баскетбольного мяча. | 1 | 17.11 | | Текущий контроль |
| 22. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. | 1 | 22.11 | | Текущий контроль |
| 23. | Остановка прыжком, повороты без мяча и с мячом. | 1 | 24.11 | | Текущий контроль |
| 24. | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 29.11 | | Текущий контроль |
| 25. | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. | 1 | 1.12 | | Текущий контроль |
| 26. | Ведение мяча в разных стойках на месте. | 1 | 6.12 | | Текущий контроль |
| 27. | Ведение мяча на месте в различных стойках | 1 | 8.12 | | Текущий контроль |
| 28. | Ведение мяча в движении. | 1 | 13.12 | | Текущий контроль |
| 29. | Полугодовая контрольная работа. 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. | 1 | 15.12 | | Выполнение контрольных нормативов |
| 30. | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 | 20.12 | | Текущий контроль |

| | | | | | |
|-----|---|---|-------|--|-----------------------------------|
| 31. | Техника ведения мяча. | 1 | 22.12 | | Текущий контроль |
| 32. | Бросок мяча в кольцо. | 1 | 27.12 | | Текущий контроль |
| 33. | Броски в кольцо с различных положений. Игра в баскетбол с правилами судейства. | 1 | 29.12 | | Текущий контроль |
| 34. | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | 10.01 | | Текущий контроль |
| 35. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 12.01 | | Текущий контроль |
| 36. | Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 17.01 | | Текущий контроль |
| 37. | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | 19.01 | | Текущий контроль |
| 38. | Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Передвижение одновременным одношажным ходом. | 1 | 24.01 | | Текущий контроль |
| 39. | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 26.01 | | Текущий контроль |
| 40. | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 31.01 | | Текущий контроль |
| 41. | Подъёмы, спуски и торможения | 1 | 2.02 | | Текущий контроль |
| 42. | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 7.02 | | Текущий контроль |
| 43. | Промежуточная аттестация по лыжной подготовке. 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. | 1 | 9.02 | | Текущий контроль |
| 44. | Использование подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | 14.02 | | Выполнение контрольных нормативов |
| 45. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | 16.02 | | Текущий контроль |

| | | | | | |
|-----|--|---|-------|--|-----------------------------------|
| 46. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | 21.02 | | Текущий контроль |
| 47. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | 28.02 | | Текущий контроль |
| 48. | Техника передачи мяча сверху над собой. | 1 | 2.03 | | Текущий контроль |
| 49. | Прием мяча сверху над собой | 1 | 7.03 | | Текущий контроль |
| 50. | Передача мяча в парах. | 1 | 9.03 | | Текущий контроль |
| 51. | Передача мяча снизу и сверху над собой. | 1 | 14.03 | | Текущий контроль |
| 52. | Нижняя прямая подача. | 1 | 16.03 | | Текущий контроль |
| 53. | Техника нижней прямой подачи. | 1 | 21.03 | | Текущий контроль |
| 54. | Учебная игра в волейбол. | 1 | 23.03 | | Текущий контроль |
| 55. | Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Прыжки в высоту с прямого разбега | 1 | 4.04. | | Текущий контроль |
| 56. | Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 | 6.04 | | Текущий контроль |
| 57. | Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 | 11.04 | | Текущий контроль |
| 58. | Промежуточная аттестация. 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. | 1 | 13.04 | | Выполнение контрольных нормативов |
| 59. | Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. | 1 | 18.04 | | Текущий контроль |
| 60. | Составление дневника физической культуры. Бег на длинные дистанции с равномерной | 1 | 20.04 | | Текущий контроль |

| | | | | | |
|-----|---|----|-------|--|------------------|
| | скоростью передвижения с высокого старта. | | | | |
| 61. | Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закалывающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. | 1 | 25.04 | | Текущий контроль |
| 62. | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | 1 | 27.04 | | Текущий контроль |
| 63. | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. | 1 | 2.05 | | Текущий контроль |
| 64. | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | 1 | 4.05 | | Текущий контроль |
| 65. | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. | 1 | 11.05 | | Текущий контроль |
| 66. | Остановка катящегося мяча способом «наступания» | 1 | 16.05 | | Текущий контроль |
| 67. | Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр. | 1 | 18.05 | | Текущий контроль |
| 68. | Обводка мячом ориентиров (конусов). Игра в футбол по правилам судейства. | 1 | 23.05 | | Текущий контроль |
| | ВСЕГО | 68 | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Шахматы в школе, 5 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2017.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козёл гимнастический, перекладина гимнастическая, канат для лазанья с механизмом крепления, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, мяч набивной (1,2 кг), мяч малый (теннисный), планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи футбольные