Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Майорская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании ШМО  естественного-научного цикла  Протокол заседания  от «04» августа 2022 г. № 1  Руководитель ШМО  Рязанова Л.Е. \_\_\_\_\_\_\_\_ | Принято  Протокол заседания педагогического совета МБОУ Майорской СОШ  от «05» августа 2022 г.№1 | Утверждаю  Директор МБОУ Майорской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.Н. Безуглова  Приказ от «05» сентября 2022г.  № 61 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

2022 – 2023 уч. год

Предметная область «Физическая культура»

Уровень общего образования: основное общее образование, 5 класс

Количество часов: 101

Учитель: Фомин Андрей Александрович

Программа разработана на основе: Примерной рабочей программы основного общего образования по **физической культуре**. (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. протокол 3/21 от 27.09.2021г)

х. Майорский, ул. Магистральная,20

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**«Пояснительная записка»**

Рабочая программа составлена на основе нормативно правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286.

-Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254).

- приказ директора МБОУ Майорской СОШ от 05.08.2022 года №60 «Об утверждении основной образовательной программы МБОУ Майорской СОШ».

- приказ директора МБОУ Майорской СОШ от 05.08.2022 года №61 «Об утверждении расписания занятий, календарного учебного графика, рабочих программ учителей предметников, программ по внеурочной деятельности, расписания кружков на 2022 – 2023 учебный год в МБОУ Майорской СОШ».

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Майорской средней общеобразовательной школы, утвержденный Постановлением Администрации Орловского района от 08. 04. 2015 № 270.

- Рабочая программа ориентирована на использование учебника:

Лях В.И. «Физическая культура» учебник для общеобразовательных учреждений 5-7 класс. – Москва. Просвещение, 2019. Учебник для общеобразовательных учреждений рекомендован Министерством образования и науки РФ.

В рамках ФГОС начального общего образования на изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе в отводится 3 часа обязательной части. С учетом календарного учебного графика МБОУ Майорской СОШ, расписания занятий, рабочая программа будет реализована в полном объёме 102 часов. (в результате объединения уроков №101 «Футбол» и №102 «Футбол» ). Фактически 101 час.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и   
адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

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

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

**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 одно​имённым 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.

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 физичес​ких нагрузок;   
 готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;   
 готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;   
 освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;   
 формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической   
деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***   
 проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;   
 осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;   
 характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;   
 устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;   
 устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;   
 устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;   
 устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;   
 устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***   
 выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;   
 вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;   
 описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;   
 изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной   
функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;   
 активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;   
 разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;   
 организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:   
 выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;   
 проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;   
 составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;   
 осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;   
 выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;   
 выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом  
«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);   
 выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами,   
подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);   
 передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;   
 выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;   
 демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;   
 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**

5 КЛАСС

(3 часа в неделю, всего 102 часа)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические разделы  (блоки), темы | Всего  час | Основное содержание | Основные виды деятельности | Электронные (цифровые образовательные ресурсы) |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | 4 | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению  Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе  Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и  значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека  Знакомство с историей древних Олимпийских игр | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;  интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;  приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;  Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в  жизнедеятельности современного человека;  характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | 10 | Режим дня и его значение для современного школьника  Самостоятельное составление индивидуального режима дня  Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели  Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника  Измерение индивидуальных показателей физического развития | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;  составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.  знакомятся с понятием «физическое развитие» в  значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;  знакомятся с понятиями «правильная осанка» и  «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;  выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность**  *Модуль «Гимнастика».*  *Модуль «Лёгкая атлетика»*  *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*  *Модуль «Спортивные игры. Волейбол»*  *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* | 58  7  12  11  7  11  10 | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность  Упражнения утренней зарядки  Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики  Водные процедуры после утренней зарядки  Упражнения на развитие гибкости  знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-  оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;  знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на  самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;  разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;  знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники  закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-  оздоровительной деятельности в здоровом образе  жизни современного человека.;  отбирают и составляют комплексы упражнений  утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;  разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;  закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;  разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| **Раздел 4. СПОРТ** | 30 | **Физическая подготовка: освоение содержания**  **программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований  комплекса ГТО; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО | 102 |  |  |  |

**ГРАФИК ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид оценочных процедур | Даты | | | |
| Контрольная работа | 21.12. | 17.05. |  |  |
| Практическое тестирование | 25.10. | 07.12. | 13.03. | 24.05. |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Дата**  **изучения** | **Наименование разделов и тем программы** | **Проверяемые элементы содержания** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| план | факт |
| 1 | 1 | 01.09. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; | Устный  опрос;  Объяснение.; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2 | 2 | 05.09. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | интересуются работой спортивных секций и их расписанием. | Объяснение; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3 | 3 | 06.09. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и**  **значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | Приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в  жизнедеятельности современного человека. | Объяснение.; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 4 | 4 | 08.09. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | Характеризуют Олимпийские игры как яркое  культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения. | Беседа.; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| **5** | **5** | **12.09.** | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. | Беседа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| **6** | **6** | **13.09.** | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с**  **рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на  самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. | Практическая работа;  Практическое занятие;; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| **7** | **7** | **15.09.** | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. | Практическая работа;  Практическое занятие;; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| **8** | **8** | **19.09.** | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. | Практическая работа;  Практическое занятие;; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| **9** | **9** | **20.09.** | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | Практическая работа;  Практическое занятие;; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| **10** | **10** | **22.09** | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | Практическая работа;  Практическое занятие;; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| **11** | **11** | **26.09** | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с**  **рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых  способностей. | Практическая работа Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| **12** | **12** | **27.09** | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с**  **рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых  способностей. | Практическая работа  Практическое занятие  Беседа |  |
| **13** | **13** | **29.09.** | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | Разучивают технику метания малого мяча в  неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| **14** | **14** | **03.10.** | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с**  **рекомендациями по технике безопасности при**  **выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| **15** | **15** | **04.10.** | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и  имитационных упражнений. | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| **16** | **16** | **06.10.** | ***Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Удар по мячу** | Закрепляют и совершенствуют технику удара по мячу. | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| **17** | **17** | **10.10** | ***Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Удар по мячу** | Закрепляют и совершенствуют технику удара по мячу. | Практическое занятие |  |
| 18 | 18 | 11.10. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию**  **подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | Знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 19 | 19 | 13.10. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | Рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы. | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 20 | 20 | 17.10. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют. | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 21 | 21 | 18.10. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 22 | 22 | 20.10. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 23 | 23 | 24.10. | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 24 | 24 | 25.10 | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 25 | 25 | 27.10. | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Практический зачет. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 26 | 26 | 07.11 | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 27 | 27 | 08.11. | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 28 | 28 | 10.11. | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 29 | 29 | 14.11. | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 30 | 30 | 15.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность** | Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 31 | 31 | 17.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | Рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке. | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 32 | 32 | 21.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | Рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке. | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 33 | 33 | 22.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | Рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно». | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 34 | 34 | 24.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | Описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения. | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 35 | 35 | 28.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | Определяют задачи и последовательность  самостоятельного обучения технике опорного прыжка. | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 36 | 36 | 29.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне. | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 37 | 37 | 01.12 | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом. | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 38 | 38 | 05.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах). | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 39 | 39 | 06.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах). | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 40 | 40 | 08.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на скамейки. | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 41 | 41 | 12.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на скамейки. | Практическое занятие  Практический зачет. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 42 | 42 | 13.12. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. | Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 43 | 43 | 15.12. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 44 | 44 | 19.12. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | Знакомятся с понятием «физическое развитие» в  значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ». | Самостоятельное изучение.  Устный опрос. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 45 | 45 | 20.12. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 46 | 46 | 22.12. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц. | Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 47 | 47 | 26.12. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | Устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья  (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). | Контрольная работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 48 | 48 | 27.12. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого  предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.). | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 49 | 49 | 10.01 | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют  состояние организма по определённой формуле. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 50 | 50 | 12.01 | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. | Самостоятельное изучение.  Устный опрос. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 51 | 51 | 16.01 | **Ведение дневника физической культуры** | Составляют дневник физической культуры. |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 52 | 52 | 17.01. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе  жизни современного человека. | Самостоятельное изучение.  Устный опрос. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 53 | 53 | 19.01. | **Упражнения утренней зарядки** | Отбирают и составляют комплексы упражнений  утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 54 | 54 | 23.01. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 55 | 55 | 24.01. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 56 | 56 | 26.01. | **Упражнения на развитие гибкости** | Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно​имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 57 | 57 | 30.01. | **Упражнения на развитие координации** | Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 58 | 58 | 31.01. | **Упражнения на формирование телосложения** | Разучивают упражнения в равновесии, точности  движений, жонглировании малым (теннисным) мячом. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 59 | 59 | 02.02 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 60 | 60 | 06.02 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | Знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 61 | 61 | 07.02. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию**  **подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | Знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 62 | 62 | 09.02 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча** | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 63 | 63 | 13.02. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча** | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 64 | 64 | 14.02. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок**  **баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 65 | 65 | 16.02. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок**  **баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 66 | 66 | 20.02. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 67 | 67 | 21.02. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | Знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 68 | 68 | 27.02 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию**  **подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | Знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 69 | 69 | 28.02 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах). | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 70 | 70 | 02.03 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах). | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 71 | 71 | 06.03 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах). | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 72 | 72 | 07.03 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах). | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 73 | 73 | 09.03. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 74 | 74 | 13.03. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию**  **подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | Знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 75 | 75 | 14.03. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах). | Практическое занятие | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 76 | 76 | 16.03. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах). | Практическое занятие  Практический зачет | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 77 | 77 | 27.03. | **Физическая подготовка и нормативные**  **требования комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 78 | 78 | 28.03. | **Физическая подготовка нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 79 | 79 | 30.03. | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 80 | 80 | 03.04 | **Физическая подготовка нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 81 | 81 | 04.04 | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 82 | 82 | 06.04. | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 83 | 83 | 10.04 | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 84 | 84 | 11.04. | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 85 | 85 | 13.04 | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 86 | 86 | 17.04. | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 87 | 87 | 18.04. | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 88 | 88 | 20.04 | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 89 | 89 | 24.04. | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 90 | 90 | 25.04. | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 91 | 91 | 24.04. | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 92 | 92 | 27.04 | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 93 | 93 | 02.05 | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 94 | 94 | 04.05 | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 95 | 95 | 11.05. | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 96 | 96 | 15.05. | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 97 | 97 | 16.05. | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 98 | 98 | 18.05. | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 99 | 99 | 22.05. | **Физическая подготовка и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Контрольная работа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 100 | 100 | 23.05. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 101 | 101 | 25.05. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | Практическое занятие  Беседа | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 102 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | Практический зачет | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Материально – техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

**Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. Примерная рабочая программа основного общего образования:»физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций.-Министерство Просвещение Российской Федерации.-Москва 2021

2.Физическая культура, учебник, 5-7 классы/ Зданевич А.А.,Лях В.И.-Москва.-Просвещение.-2019

3.Физическая культура, учебник, 5-7 классы/ Зданевич А.А.,Лях В.И.

-Москва.-Просвещение.-2017

3.Журнал «Физическая культура в школе» 2018 г.

4. Настольная книга для учителя физической культуры. 2020г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru/
2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&tmpl=com
3. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9 5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

http://spo.1september.ru/urok/

1. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
3. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
4. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
5. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
6. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
7. http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

**Материально-техническое обеспечение**

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* скамейки гимнастические;
* козел гимнастический;
* перекладина гимнастическая;
* мячи малые (теннисные);
* скакалки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* сетка для переноса мячей;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная;
* щиты баскетбольные с кольцами;
* мячи баскетбольные;
* жилетки игровые;
* стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;
* ворота для мини-футбола;
* мячи футбольные;
* компрессор для накачивания мячей;
* аптечка медицинская
* секундомер.

**Сборник тестовых вопросов по физической культуре для 5 класса**

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

**1. В легкую атлетику входит:**

+ равновесие

- прыжки на скакалке

- марафон

- катание на лыжах

**2. Какого количества очков во время одного попадания мяча в корзину в игре «баскетбол» не бывает?**

- трех

- одного

- двух

+ четырех

**3. Из предложенных вариантов выберите тот, в котором отображена классификация коротких дистанций:**

- 10, 20, 50, 100 м

- 25, 35, 45, 65 м

+ 100, 200,400 м

- 50, 100, 350, 400 м

**4. Какой промежуток времени должен соблюдаться между физкультурой и приемом пищи?**

- 2-3 часа

+ 30-45 минут

- 1-2 часа

- 30-60 минут

**5. Какой прибор используется для измерения длины тела?**



**6. Какой вид прыжков предусмотрен школьной программой 5 класса?**

- с поджатыми ногами

- с согнутыми ногами

- с прямыми ногами

+ «ноги врозь»

**7. Что такое спринтерский бег?**

+ бег на короткие расстояния

- бег на длинные расстояния

- бег на средние расстояния

- бег перебежками

**8. Что такое выносливость?**

- умение выполнять за небольшой временной промежуток много движений

+ умение длительный период времени выдерживать физическую нагрузку

- умение активно заниматься тренировками, максимально задействовав мышцы

- нет правильного ответа

**9. Какие двигательные маневры используются в баскетболе?**

- скачки

- бег

- прыжки

+ ведения

**тест 10. Сколько метров составляет «разбег» в прыжках с согнутыми ногами?**

- 1-2 м

- 2,5-3 м

+ 10-15 м

- 6-8 м

**11. Какой из видов спорта оказывает значительный эффект на выработку силы?**

- бобслей

+ тяжелая атлетика

- бадминтон

- бокс

**12. Кто выступил учредителем возрождения спортивной олимпиады?**

- Шарль де Голь

+ Пьер де Кубертен

- Ли Хи Бом

- Вандерлей Кордейру

**13. До какого счета длится игра «волейбол»?**

+ 25

- 10

- 30

- 20

**14. Родом из какой страны выходит баскетбол?**

- Австралии

- Мексики

+ Америки

- Португалии

**15. Прыжки в длину осуществляются в следующей последовательности:**

- старт, отталкивание, размах, финиш

+ разбег, толчок, полет, приземление

- забег, полет, разбег, замедление

- старт, толчок, забег, финиш

**16. Какое количество игроков из каждой команды допускается на площадку во время игры в баскетбол?**

+ пять

- десять

- восемь

- шесть

**17. Какое максимальное количество попыток имеет каждый участник соревнований во время прыжков в длину?**

- 4

+ 3

- 2

- 1

**18. Как можно охарактеризовать марафонский бег?**

+ бег на длинные расстояния

- бег на средние расстояния

- бег с перебежками

- бег на короткие расстояния

**19. Строевые упражнения – это:**

- групповая работа, направленная на формирование и контроль дисциплинированности и организованности

+ упражнения двигательного характера, выполняемые совместно всеми учениками класса, отдельными группами участников либо индивидуально некоторыми школьниками

- совокупность специальных упражнений акробатики и гимнастики, взаимосвязанных композиционным законом

- все ответы верные

**тест-20. Кто был удостоен звания первого чемпиона Олимпиады по легкой атлетике?**

- Ономастос

- Зевс

- Спиридон Луис

+ Кореб из Элиды

**21. Метание разрешается начинать:**

- в любое время по желанию

+ получив разрешение учителя

- собрав весь инвентарь

- после сбора всей команды

**22. Из предложенных вариантов выберите тот, в котором указаны виды упражнений легкой атлетики:**

- фигурное катание, прыжки на скакалке

+ спринт, метание, прыжки

- подъем по канату, марафон

- катание на лыжах, бег

**23. Гиподинамия – состояние, возникающее следствие:**

+ снижения двигательной деятельности

- избытка питания

- недостатка витаминно-минерального комплекса в организме

- усиления двигательной реакции

**24. Наиболее важными критериями, позволяющими человеку бегать, принято считать:**

- гибкость туловища

- натренированность мышц

+ правильное положение стопы, равномерное дыхание

- определенную позу тела

**25. Основной причиной неправильной осанки является:**

- постоянное нахождение тела в определенной позиции

- подъем тяжестей

- слабая физическая подготовка

+ слабость мышц

**26. Из перечня вариантов выберите тот, в котором указано правильные размеры волейбольного поля:**

- 4х5 м

+ 9х18 м

- 10х15 м

- 8х12 м

**27. Выберите правильное толкование термина «осанка»:**

- положение позвоночника, при котором человек чувствует себя комфортно

+ привычная позиция человека в состоянии покоя и при ходьбе

- пружинные свойства стоп и позвоночного столба

- изгибы позвоночника

**28. Выберите из списка тот вид спорта, который способствует развитию выносливости:**

- челночный бег

- бег на короткие расстояния

+ бег на длинные расстояния

- барьерный бег

**29. Какой прием запрещен в игре «баскетбол»?**

- ведение мяча руками

- заброс мяча под кольцом

+ заброс мяча в корзину ногой

- кидание мяча в кольцо

**тест\_30. Бег на длинные расстояния позволяет развить у спортсменов такое качество как:**

+ выносливость

- ловкость

- моторику

- быстроту

**31. Что такое утомление?**

- длительная потеря трудоспособности

- периодическое ухудшение физических показа­телей

+ временная потеря работоспособности

- постоянный функциональный сбой организма

**32. Как долго у команды игроков может находиться мяч до момента выполнения броска по кольцу:**

- 10 секунд

- 15 секунд

- 18 секунд

+ 24 секунды

**33. Для выполнения беговых упражнений предназначено следующее место:**

- сырой грунт

+ ровная беговая дорожка

- скользкая аллея

- песчаная тропа

**34. Какое количество этапов в прыжках?**

+ 4

- 3

- 5

- 2

**35. Сколько существуют основных двигательных способностей?**

- 6

+ 5

- 7

- 8

**36. Как называется состояние здоровья, при котором в организме человека не хватает витаминов?**

- бактериоз

+ авитаминоз

- ацидоз

- гельминтоз

**37. Рассмотрите внимательно картинку и укажите, какой вид строя изображен на ней:**



+ шеренга

- линия

- ряд

- нет верного ответа

**38. Кто такие «олимпионики»?**

- судьи Олимпийских Игр

+ победители олимпиады

- население Олимпии

- участники школьной олимпиады по физкультуре

**39. Пионербол относится к разряду подводящей игры к:**



**тест\*40. Забеги на какие дистанции выполняются с низкого старта?**

- длинные

+ короткие

- кроссы

- средние