**ГКОУ РД «Шангодинско-Шитлибская СОШ Гунибского района»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**основного общего образования 5 КЛАСС**

**2023-2024 учебный год**

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и

формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

*Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

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

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в

домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым

боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом,

оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической

деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое

предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

площадках и правилами предупреждения травматизма.

## Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы

движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

## Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях

физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости,

координации и формирование телосложения;

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

«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в

передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча

двумя руками от груди с места и в движении);

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно- половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | 0.25 | 0 | 0.25 | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 0.25 | 0 | 0.25 | описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.3. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 0.25 | 0 | 0.25 | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;  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; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.4. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 0.25 | 0 | 0.25 | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 0.25 | 0 | 0.25 | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 0.25 | 0 | 0.25 | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 0.25 | 0 | 0.25 | устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.4. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.25 | 0 | 0.25 | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.5. | **Ведение дневника физической культуры** | 0.25 | 0 | 0.25 | составляют дневник физической культуры; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1.25 |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность** | 0.25 | 0 | 0.25 | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 0.25 | 0 | 0.25 | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 0.25 | 0 | 0.25 | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 0.25 | 0 | 0.25 | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 0.25 | 0 | 0.25 | 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.; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 0.25 | 0 | 0.25 | разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 0.25 | 0 | 0.25 | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием**  **«спортивно-оздоровительная деятельность** | 0.25 | 0 | 0.25 | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 1 | 0 | 1 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;  определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 1 | 0 | 1 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;  контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги**  **«скрёстно»** | 1 | 0 | 1 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;; 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 «скрёстно»;; выполняют кувырок вперёд ноги  «скрёстно» по фазам и в полной координации;;  контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1.75 | 0 | 1.75 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;  определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения  (обучение в парах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 3.25 | 0 | 3.25 | описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;;  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;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 1 | 0 | 1 | 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).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 1 | 0 | 1 | знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;  контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.16. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 13.75 | 0 | 13.75 | 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.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 0.25 | 0 | 0.25 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 7 | 0 | 7 | закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;  разучивают стартовое и финишное ускорение;;  разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 3.5 | 0 | 3.5 | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;  контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 0.25 | 0 | 0.25 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 0.25 | 0 | 0.25 | разучивают технику метания малого мяча в неподвижную цель , с помощью подводящих и имитационных упражнений;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 0.25 | 0 | 0.25 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;  знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 1.5 | 0 | 1.5 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;  анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;  разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;  метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.24. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 3.5 | 0 | 3.5 | 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);;  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); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.25. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 3 | 0 | 3 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.26. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча** | 3.5 | 0 | 3.5 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;  закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;  разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и  «змейкой».; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.27. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 4 | 0 | 4 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;  описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;  разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;  контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.28. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 3 | 0 | 3 | закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;  разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися,  выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.29. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 2 | 0 | 2 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.30. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 3 | 0 | 3 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения,  проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | 3 | 0 | 3 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи  волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 63.75 |  | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 2 | 0 | 2 |  | 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; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | | | |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Техника безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 2. | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 3. | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 4. | Бег на результат (30м и 60 м). Специальные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | Зачет;  Практическая работа; |
| 5. | Прыжок в длину, метание малого мяча | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 6. | Прыжок в длину, метание малого мяча | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 7. | Прыжок в длину, метание малого мяча | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 8. | Прыжок в длину, метание малого мяча. Зачет: прыжок в длину. | 1 | 0 | 1 | Зачет;  Практическая работа; |
| 9. | Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. ОРУ. Спортивная игра | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 10. | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Спортивная игра | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 11. | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Спортивная игра | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 12. | Бег на результат. ( 1000 м.). ОРУ. Спортивная игра | 1 | 0 | 1 | Зачет;  Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13. | Равномерный бег (10 мин).  Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 14. | Равномерный бег (12 мин).  Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 15. | Равномерный бег (15 мин).  Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 16. | Бег по пересеченной местности на результат (2 км). ОРУ. Спортивная игра | 1 | 0 | 1 | Зачет;  Практическая работа; |
| 17. | Техника безопасности. Висы. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 18. | Висы. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 19. | Висы. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 20. | Висы. Строевые упражнения. Зачет подтягивание | 1 | 0 | 1 | Зачет;  Практическая работа; |
| 21. | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 22. | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 23. | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 24. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Зачет | 1 | 0 | 1 | Зачет;  Практическая работа; |
| 25. | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 26. | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27. | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 28. | Акробатика. Строевые упражнения. Зачет | 1 | 0 | 1 | Зачет;  Практическая работа; |
| 29. | Волейбол. Техника безопасности | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 30. | Волейбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 31. | Волейбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 32. | Волейбол | 1 | 0 | 1 | Зачет;  Практическая работа; |
| 33. | Волейбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 34. | Волейбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 35. | Волейбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 36. | Волейбол | 1 | 0 | 1 | Зачет;  Практическая работа; |
| 37. | Волейбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 38. | Волейбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 39. | Волейбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Волейбол | 1 | 0 | 1 | Зачет;  Практическая работа; |
| 41. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 43. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 44. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 | Зачет;  Практическая работа; |
| 45. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 46. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 47. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 48. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 | Зачет;  Практическая работа; |
| 49. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 50. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 51. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 52. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 | Зачет;  Практическая работа; |
| 53. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 54. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 55. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 | Зачет;  Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 57. | Техника Безопасности.  Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 58. | Равномерный бег (12 мин).  Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 59. | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. | 1 | 0 | 1 | Зачет;  Практическая работа; |
| 60. | Бег по пересеченной местности . ОРУ. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 61. | Бег по пересеченной местности . ОРУ. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 62. | Бег по пересеченной местности . ОРУ. Зачет (1 км) | 1 | 0 | 1 | Зачет;  Практическая работа; |
| 63. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 64. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 65. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 66. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | 0 | 1 | Зачет;  Практическая работа; |
| 67. | Прыжок в длину, метание малого мяча | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 68. | Прыжок в длину, метание малого мяча | 1 | 0 | 1 | Зачет;  Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура.5-9 класс: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2020. —

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 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, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;  
Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1.www.edu.ru  
2.www.school.edu.ru  
3.<https://uchi.ru>