

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

Администрация муниципального образования муниципального района «Усть -Цилемский»

МБОУ "Хабарицкая СОШ"

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Королёва Н.Н.

Протокол № 12 от "18" августа 2023г.

Приказ № 85-од от "18" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5198406)

**учебного предмета
«Физическая культура»**

для 5 класса основного общего образования

Составитель: Чупров Артём Олегович
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

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

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

соревновательную деятельность.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

Дата проведения контрольных работ по физической культуре определяется в соответствии с учебным планом школы.

Возможна корректировка фактического поурочного планирования уроков в связи с погодными условиями.

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.

МБОУ "Хабарицкая СОШ"

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, противостоят 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 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 возрастнополовых особенностей.

МБОУ "Хабарицкая СОШ"

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
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://fizkulturana5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture.html
1.2.	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://fizkulturana5.ru/programmy-dopolnitelnogo-obrazovaniya.html
1.3.	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;	http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtebov.html
1.4.	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	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/

						различия в организации древних и современных Олимпийских игр;			
Итого по разделу		1							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0.25		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0.25		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Письменный контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	
2.3.	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»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html	
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0.25		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Письменный контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294	

2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25	0	0.25		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/pr.rufye.html
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0.25		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/oru.bezpred.html
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0.25		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/oru.bezpred.html
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	0	0.25		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа; Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360

2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25	0	0.25		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Устный опрос; Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0.25		составляют дневник физической культуры;	Письменный контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
Итого по разделу		2.5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
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://fizkulturana5.ru/zdorove-i-pitanie/zdorovyj-obraz-zhizni.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
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;; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
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.;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/

3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
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 разноимёнными движениями руки ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0.25		составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0.25		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> 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.;	Устный опрос;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/

3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	0.75	0	0.75		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	0.75	0	0.75		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	0.75	0	0.75		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);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	0.75	0	0.75		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;	Практическая работа;	
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	3	1	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;;	Контрольная работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/

						определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;		
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	4	1	3		знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Контрольная работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		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;;	Практическая работа;	

3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1		1		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	1	2		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают бег с равномерной скоростью подстанции в 1 км.;	Контрольная работа; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> 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;	Устный опрос;	https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/llegcay-atletica.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2.75	0	2.75		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	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/beg.html

						учебной дистанции в 60 м.;		
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1.75	0	1.75		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;	http://www.fizkulturavshkole.ru/прыжки.html
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/llegcay-atletica.html
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> 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;	Устный опрос;	
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	1.75	0	1.75		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html

						мяча в неподвижную мишень;; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;		
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.25	0	0.25		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	1	1		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;	Контрольная работа; Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/

						парах).;		
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.;	Практическая работа;	

3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3	1	2		разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Контрольная работа;	
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		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).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.25	0	0.25		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос;	https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1.75	0	1.75		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;	
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1.75	0	1.75		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;	

3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	0.75	0	0.75		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;;	Практическая работа;	
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	2		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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/

3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.25	0	0.25		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос;	https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1.75	0	1.75		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 низу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1.75	0	1.75		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	Практическая работа;	

						парах);;		
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранееразученные технические действия с мячом	1.75	0	1.75		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (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;	
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1.75	0	1.75		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.25	0	0.25		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос;	https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/futbol.html

3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1.75	0	1.75		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1.75	0	1.75		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	2	0		описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Контрольная работа;	

Итого по разделу		62.5						
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/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61				

МБОУ "Хабарицкая СОШ"

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		Устный опрос;
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
5.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1		Практическая работа;

6.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
7.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
8.	Стартовая контрольная работа	1	1	0		Контрольная работа;
9.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Режим дня и его значение для современного школьника. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Устный опрос;
10.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;

11.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	1		Письменный контроль; Практическая работа;
12.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
13.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий и игры волейбол	1	0	1		Устный опрос;
14.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
15.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	1		Практическая работа;

17.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
18.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение футбольного мяча.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
19.	Ведение дневника физической культуры. Обводка мячом ориентиров.	1	0	1		Письменный контроль; Практическая работа;
20.	Удар по неподвижному мячу.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Эстафеты на лыжах.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
22.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок	1	0	1		Практическая работа;

23.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками (скольжение).	1	0	1		Практическая работа;
24.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа;
25.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		Практическая работа;
26.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
27.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		Устный опрос;
28.	Упражнения утренней зарядки. Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
29.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Кувырок назад в группировке	1	0	1		Практическая работа;
30.	Водные процедуры после утренней зарядки. Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
31.	Упражнения на развитие гибкости. Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Упражнения на развитие координации. Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	0	1		Практическая работа;

33.	Упражнения на формирование телосложения. Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Тематическая контрольная работа по модулю "Гимнастика". Выполнение опорного прыжка на результат.	1	1	0		Тематический контроль ;
35.	Выполнение акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
36.	Выполнение акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
37.	Связка изученных упражнений в комбинацию.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Тематическая контрольная работа по модулю "Гимнастика". Выполнение гимнастической комбинации на результат.	1	1	0		Тематический контроль ;
39.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа;
40.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		Практическая работа;
41.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом (отталкивание).	1	0	1		Практическая работа;
42.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа;
43.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		Практическая работа;
44.	Спуск на лыжах с пологого склона.	1	0	1		Практическая работа;

45.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
46.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
47.	Тематическая контрольная работа по модулю "Зимние виды спорта".	1	1	0		Тематический контроль ;
48.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
49.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1		Практическая работа;
50.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа;
51.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1		Практическая работа;
52.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
53.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
54.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1		Практическая работа;
55.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		Практическая работа;

56.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1		Практическая работа;
57.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа;
58.	Ведение футбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;
59.	Удар по неподвижному мячу	1	0	1		Практическая работа;
60.	Тематическая контрольная работа по модулю "Спортивные игры".	1	1	0		Тематический контроль;
61.	Помежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	1	1	0		Контрольная работа;
62.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
65.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;

66.	Тематическая контрольная работа по модулю "Лёгкая атлетика".	1	1	0		Тематический контроль;
67.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
68.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61		

МБОУ "Хабаринская СОШ"

Критерии оценки (отметки) результатов

Уровни учебных достижений учащихся	Нормы оценки предметных результатов	Оценка результатов и отметка
Базовый	<p>По основам знаний Учащийся самостоятельно и логически воспроизводит основную часть учебного материала.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Понимает учебный материал, приводит примеры, использует полученные знания и умения в стандартных учебных ситуациях. <p>По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Соблюдает требования техники безопасности на уроках. – С помощью учителя и учащихся выполняет двигательные действия, в основном правильно. <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Выполняет организацию мест занятий, подбор инвентаря в соответствии с инструкцией учителя. – Может самостоятельно и обоснованно выбирать упражнения на развитие конкретных физических способностей. 	Удовлетворительно Отметка «3»
Повышенный	<p>По основам знаний.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Владеет глубокими знаниями по предмету физическая культура, оперирует ими в различных учебных ситуациях. - Умеет находить и анализировать дополнительную информацию в области физической культуры и спорта. <p>По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно выполняет физические упражнения, владеет техникой двигательного действия, допуская при этом незначительные отклонения. <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно осуществляет физкультурно-оздоровительную деятельность. - Демонстрирует владение комплексом упражнений. - Организует место занятий, подбирает и применяет инвентарь в конкретных условиях. - Умеет контролировать и оценивать задания. 	Хорошо Отметка «4»
Высокий	<p>По основам знаний.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности учебного материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта. - Умеет находить и анализировать дополнительную информацию об изучаемых объектах. <p>По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками.)</p>	Отлично Отметка «5»

	<ul style="list-style-type: none"> - Уверенно выполняет двигательное действие в соответствие с правилами и поставленными задачами. <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. - При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подбирать инвентарь и обосновывать его применение в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать их. 	
Низкий	<p>По основам знаний.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Имеет отдельные представления по предмету (о правилах, понятиях, фактах, терминах). - Приводит примеры, аргументы, несоответствующие учебной задаче или с помощью учителя. <p>По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет элементарные приемы действий, с грубыми ошибками в основе техники упражнения, выполняет технические элементы с помощью учителя, с нарушением темпа и ритма движения. <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспроизводит учебный материал с помощью учителя, может выполнить некоторые упражнения утренней, атлетической и ритмической гимнастики. - Подбирает место занятия и инвентарь, не соответствующий содержанию занятия. - Слабо понимает технику безопасности и правила поведения на занятиях физической культурой. 	Неудовлетворительно но Отметка «2»

По основам знаний.

Оценивая знаний учащихся, используется как устный опрос, так и тестовые задания. При устном ответе учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

При тестовых заданиях, учитывается % правильных ответов:

50-64% - ставится отметка «3»;

65-79% - «4»;

≥ 80% - «5».

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств, принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

Оценка контрольных работ

Контрольные работы по физической культуре представлены в виде выполнения контрольных нормативов из разных разделов. За каждый выполненный норматив, в соответствии с показанным результатом, выставляется отметка. Она определяется по таблицам контрольных нормативов.

При подсчёте отметок за нормативы, определяется средний балл. Исходя

из него, выставляется итоговая отметка за контрольную работу.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности, отметки за контрольную работу. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Контрольные нормативы сдают наравне с учащимися, отнесённых к основной группе.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Учащиеся имеющие освобождения на определённый период времени, оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний» на данный период.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Использование подвижных игр в обучении и тренировке волейболиста

Примерные гимнастические комбинации

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ
СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.ed.ru/>

<https://fizkulturana5.ru/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

МБОУ «Габаринская СОШ»

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- Компьютер
- Проектор

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- Мат
- Скакалка
- Конь
- Козёл
- Волейбольный мяч
- Баскетбольный мяч
- Футбольный мяч
- Мини-футбольный мяч
- Рулеткам 7,5 м
- Секундомер
- Гимнастическая скамья
- Гимнастическая стенка
- Гимнастический мостик
- Волейбольная сетка
- Волейбольные стойки
- Баскетбольные щиты с кольцами
- Стойки для прыжков в высоту
- Перекладина
- Палка гимнастическая
- Брусья гимнастические параллельные
- Набивные мячи 0,5 кг

- Набивные мячи 1 кг
- Набивные мячи 2 кг
- Набивные мячи 4 кг
- Муляжи гранат
- Мяч 150 гр
- Аптечка медицинская
- Футбольные ворота
- Игровое поле для футбола
- Мини-футбольная площадка
- Волейбольная площадка
- Полоса препятствий
- Лыжная трасса
- Лыжи
- Сектор для прыжков в длину
- Флажки разметочные на опоре
- Сетка для футбольных ворот
- Сетка для мини-футбольных ворот

МБОУ "Хабаровская СОШ"