

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
МО "Старокулаткинский район"
МБОУ «Старокулаткинская СШ №2 имени Героя Российской Федерации
Р.М.Хабибуллина»

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ср.школа №2
Рафикова Г.Ш.

Приказ №90

от "28" 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5215043)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования
на 2023-24 учебный год

РАССМОТРЕНО
ШМО

Аделова Р.Р. _____

Протокол №1

от "28" 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора ШМО

Зулькарняева Г.А. _____

Протокол №1

от "28" 08 2023 г.

Составитель: Салимов Кяшаф Самятович
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 лично 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».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях

учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Основы знаний

История физической культуры. Олимпийские игры древности. ТБ на уроках лёгкой атлетики.

Раздел 2. Лёгкая атлетика

Спринтерский бег, эстафетный бег. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Низкий старт Бег с ускорением от 30 до 60 м. Высокий старт. Физическая культура в современном обществе. Скоростной бег. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Финиширование. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 метров. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжки в длину 7-9 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 30 м. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Прыжок в высоту, метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Подведение итогов.

Раздел 3. Спортивные игры

Баскетбол

ТБ на уроках баскетбола. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Позиционное нападение с изменением позиций. Позиционное нападение с изменением позиций. Двухсторонняя игра.

Волейбол Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево. Передача мяча в парах. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. Тактика игры.

Футбол: Инструктаж ТБ при игре в футбол.

Основные правила игры в футбол. Стойка игрока, перемещение в стойке. История возникновения футбола. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удары по воротам на точность. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.

Раздел 4. Гимнастика

Висы. Строевые упражнения.

ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатика.

Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без

помощи (девочки). ОРУ с предметами. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Мост из положения стоя, без помощи. Развитие силовых способностей.

Опорный прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты.

Раздел 5. Лыжная подготовка

ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Попеременном двухшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Техника конькового хода. Спуск в стойке торможения «плугом». Подъем елочкой на склоне 45°. Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом». Прохождение дистанции. Контрольное прохождение дистанции 1000м. Подвижные игры на свежем воздухе. Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам.

Раздел 6. Кроссовая подготовка

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий, ОРУ.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (68 часов)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (Зч)	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	<p><i>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; ■ высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. <p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ интересуются работой спортивных секций и их расписанием; ■ задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. <p><i>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя).</i> Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового</p>	

	<p>содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p>	<p>образа жизни в жизнедеятельности современного человека»: описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия</p> <p>на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. <p><i>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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; <p>устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.</p>	
<p>Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</p>	<p>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 их 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</p>	<p><i>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; ■ устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; ■ устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. <p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; ■ составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. <p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; ■ приводят примеры влияния занятий 	

	<p>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</p>	<p>физическими упражнениями на показатели физического развития.</p> <p>Индивидуальные самостоятельные занятия (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; ■ устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). <p>Индивидуальные самостоятельные занятия (с использованием измерительных приборов). Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); ■ выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; ■ заполняют таблицу индивидуальных показателей. <p>Самостоятельные занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; ■ составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Коллективное обсуждение (подготовка докладов, сообщений, презентаций). Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»: ■ рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); ■ знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; ■ устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; ■ знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; ■ устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения 	
--	---	---	--

		<p>травматизма.</p> <p><i>Проведение эксперимента</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); ■ разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; <p>разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;</p> <p><i>Мини-исследование.</i> Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; ■ сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; ■ проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. <p><i>Самостоятельные практические занятия.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»: составляют дневник физической культуры</p>	
--	--	---	--

<p>Физическое совершенствовани е (68 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>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</p>	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»: <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения утренней зарядки»: отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; <ul style="list-style-type: none"> ■ записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»: <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; ■ разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»: <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; ■ закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; ■ записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры. <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие гибкости»: <ul style="list-style-type: none"> ■ записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие координации»: <ul style="list-style-type: none"> ■ записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; ■ разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; ■ составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на формирование телосложения»:</p>
---	--	---

		<p>■ разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры</p>	
--	--	---	--

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. 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»</p>	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; ■ описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления 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; ■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).</p> <p><i>Тема: «Кувырок назад в группировке»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; ■ описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; ■ определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; ■ разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрестно»:</p>	
---	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> ■ 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). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла»</i> (девочки):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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; ■ определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; ■ разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием</p>	
--	--	--	--

		<p>иллюстративного материала). <i>Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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). <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; ■ 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). <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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) 	
--	--	--	--

<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>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</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; ■ знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; <p>описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; ■ разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой». <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; ■ закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; ■ определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; ■ разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития</p> 	
---	---	--	--

		<p><i>точности движения».</i></p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p>	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; ■ определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; ■ повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; <p>контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	

		<p>при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; ■ разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; ■ разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; <p>контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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); <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; ■ разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; ■ разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; <p>контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>	
<p>Модуль «Спортивные игры». <u>Баскетбол</u></p>	<p>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</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p><i>Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	

		<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол».</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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». <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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; <p>контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</p>	
<p><u>Волейбол</u></p>	<p>Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их</p>	

		<p>выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■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); <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■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). <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■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); <p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p>	
<p><u>Футбол</u></p>	<p>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по неподвижному мячу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■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. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с</p>	

		<p>рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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. <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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. <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; ■ 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; <p>контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>	
<p><i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i></p>	<p>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</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <p>демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных</p>	

3. Тематическое планирование по физкультуре 5 класс.

№	Тема урока	Количество часов
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт до 10-15м	1
2.	Передача эстафеты. Высокий старт.	1
3.	Бег 60 м с высокого старта. (У)	1
4.	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание мяча на дальность.	1
5.	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места	1
6.	Челночный бег 3х10(сек)	1
7.	Учет метание мяча на дальность 150 гр.	1
8.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 6 м. Бег 6 минут (учет)	1
9.	Учет прыжка в длину с места.	1
10.	Бег на 1500м	1
11.	Инструктаж ТБ при игре в футбол. Основные правила игры в футбол. Стойка игрока, перемещение в стойке.	1
12.	История возникновения футбола. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1
13.	Удары по воротам на точность.	1
14.	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижение игрока	1
15.	История возникновения баскетбола Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте	1
16.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча в движении шагом.	1
17.	Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди	1
18.	Правила игры. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Контрольный урок по баскетболу.	1
19.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения	1
20.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивание в висе.	1
21.	Акробатика Кувырок вперед. Эстафеты.	1
22.	Стойка на лопатках. Эстафеты.	1
23.	Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках	1
24.	«Мост» из положения, лежа на спине	1
25.	Комбинация из освоенных элементов.	1
26.	Круговая тренировка. Подтягивание мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине. (тесты ГТО)	1
27.	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
28.	Наклон вперед из положения стоя. (Нормативы ГТО)	1
29.	Контрольный урок. Комбинация из освоенных элементов.	
30.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах.	1
31.	Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах	1
32.	Совершенствовать повороты на месте переступанием. Развивать выносливость.	1
33.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1
34.	Одновременный бесшажный ход.	1
35.	Подъем в гору скользящим шагом	1

36.	Торможение «Плугом». Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода.	1
37.	Подъем в гору лесенкой	1
38.	Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	1
39.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1
40.	Спуски с гор в высокой ,средней и низкой стойке.	1
41.	Прохождение дистанции 2 км на время.	1
42.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1
43.	Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1
44.	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	1
45.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков	1
46.	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
47.	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении	1
48.	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.	1
49.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты	1
50.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1
51.	Передачи мяча в тройках в движении.	1
52.	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	1
53.	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	1
54.	Инструктаж ТБ при игре в футбол. Основные правила игры в футбол.Стойка игрока ,перемещение в стойке.	1
55.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1
56.	Удары по воротам на точность.	1
57.	Комбинация из освоенных элементов	1
58.	Контрольный урок по футболу.	1
59.	Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча на дальность. Бег 60 м с низкого старта(у)	1
60.	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность.	1
61.	Передача эстафетной палочки.	1
62.	Метание малого мяча на дальность(учет)	1
63.	Метание малого мяча в горизонтальную цель(1/1) с 5-6 метров (У)	1
64.	Метание малого мяча в вертикальную цель(1/1) с 6-8 метров (У)	1
65.	Бег на 1500м.	1
66..	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
67.	Прыжок в длину с места на результат	1
68.	Бег 60 м с низкого старта(у)	1
69.		

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№урока	Тема урока	Дата По плану	Дата факт	Дом.зад
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт до 10-15м			Комплекс 4
2.	Передача эстафеты.Высокий старт.			Комплекс 4
3.	Бег 60 м с высокого старта.(У)			Комплекс 4
4.	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.Метание мяча на дальность.			Комплекс 4
5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места			Комплекс 4
6	Челночный бег 3x10(сек)			Комплекс 4
7	Учет метание мяча на дальность 150 гр.			Комплекс 4
8.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 6 м Бег 6 минут (учет)			Комплекс 4
9.	Учет прыжка в длину с места.			Комплекс 4
10.	Бег на 1500м			Комплекс 4
11	Инструктаж ТБ при игре в футбол. Основные правила игры в футбол.Стойка игрока ,перемещение в стойке.			Комплекс 4
12.	История возникновения футбола.Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.			Комплекс 4
13	Удары по воротам на точность.			Комплекс 4
14	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижение игрока			Комплекс 4
15	История возникновения баскетбола Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте			Комплекс 1
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча в движение шагом.			Комплекс 1
17	Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди			Комплекс 1
18	Правила игры . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Контрольный урок по баскетболу.			Комплекс 1
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения			Комплекс 1
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивание в висе.			Комплекс 1
21	Акробатика Кувырок вперед. Эстафеты.			Комплекс 1
22	Стойка на лопатках. Эстафеты.			Комплекс 1
23	Техника выполнения кувырка вперед и назад,			Комплекс

	стойки на лопатках			1
24.	«Мост» из положения ,лежа на спине			Комплекс 1
25	Комбинация из освоенных элементов.			Комплекс 1
26	Круговая тренировка .Подтягивание мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине.(тесты ГТО)			Комплекс 1
27	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа.			Комплекс 1
28	Наклон вперед из положения стоя.(Нормативы ГТО)			Комплекс 1
29	Контрольный урок . Комбинация из освоенных элементов.			Комплекс 1
30	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах.			Комплекс 1
31.	Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах			Комплекс 1
32	Совершенствовать повороты на месте переступанием. Развивать выносливость.			Комплекс 2
33	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода			Комплекс 2
34	Одновременный бесшажный ход.			Комплекс 2
35	Подъем в гору скользящим шагом			Комплекс 2
36	Торможение «Плугом». Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода.			Комплекс 2
37	Подъем в гору лесенкой			Комплекс 2
38	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.			Комплекс 2
39	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода			Комплекс 2
40	Спуски с гор в высокой ,средней и низкой стойке.			Комплекс 2
41	Прохождение дистанции 2 км на время.			Комплекс 2
42	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.			Комплекс 2
43	Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.			Комплекс 2
44	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .			Комплекс 2
45	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков			Комплекс 2
4 6	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.			Комплекс 2
47	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движение			Комплекс 3
48	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра			Комплекс

	в мини-баскетбол.			3
49	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты			Комплекс 3
50	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.			Комплексе 3
51	Передачи мяча в тройках в движении.			Комплексе 3
52	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки			Комплексе 3
53	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест			Комплексе 3
54	Инструктаж ТБ при игре в футбол. Основные правила игры в футбол.Стойка игрока ,перемещение в стойке.			Комплексе 3
55	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.			Комплексе 3
56	Удары по воротам на точность.			Комплексе 3
57	Комбинация из освоенных элементов			Комплексе 3
58	Контрольный урок по футболу.			Комплексе 3
59	Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча на дальность. Бег 60 м с низкого старта(у)			Комплексе 3
60	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность.			Комплексе 3
61	Передача эстафетной палочки.			Комплексе 3
62	Метание малого мяча на дальность(учет)			Комплексе 3
63	Метание малого мяча в горизонтальную цель(1/1) с 5-6 метров (У)			Комплексе 3
64	Метание малого мяча в вертикальную цель(1/1) с 6-8 метров (У)			Комплексе 3
65	Бег на 1500м.			Комплексе №1
66	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»			Комплексе №1
67	Прыжок в длину с места на результат			Комплексе №1
68	Бег 60 м с низкого старта(у)			Комплексе №1