



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
администрации Ханты-Мансийского района
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа п. Бобровский»

Приложение 1 к ООП ООО (ФГОС ООО)
на 2022-2027 гг.
(5 класс)

МКОУ ХМР «Средняя общеобразовательная
школа п. Бобровский»
Приказ № 160-О от 26.08.2022 года

Рабочая программа

по физической культуре 5 класс

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины модуля)

Составитель:

Белоножко А.Ю.

(ФИО)

учитель физической культуры

(преподаваемый предмет)

первой квалификационной категории

2022 год

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 прикладноориентированной 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 70 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 «наступления»; 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 «напрыгивание 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.

Межпредметные связи учебного предмета.

Реализация межпредметных связей на уроках физической культуры. На уроках физической культуры осуществляется взаимосвязь учебного материала с содержанием других предметов. Опираясь на ранее полученные учащимися знания, учитель физической культуры привлекает всех школьников к активной деятельности - как двигательной, так и познавательной (мыслительной). Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет и, с другой, вырабатывать устойчивую привычку к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Межпредметная связь даёт возможность качественно и эффективно, на более высоком уровне строить процесс обучения по предмету «Физическая культура». Учителю физической культуры необходимо серьёзно работать над обновлением и расширением ранее полученных знаний по школьным дисциплинам общеобразовательного цикла. При

сравнительном анализе программного учебного материала по физической культуре и математике можно отметить, что с отдельными математическими понятиями ученики знакомятся на уроках физической культуры раньше, чем на уроках математики. В частности, построение в шеренгу и колонну (по одной прямой) - знакомство с понятием прямой; двухшереножный строй, колонна по два, по три связаны с первыми представлениями о параллельных прямых; перестроение в круг - с окружностью, расчёт по порядку - с порядковыми номерами, ходьба в обход зала (ходьба, не «срезая» углов) - с прямоугольником и т.д. Что же касается уроков «Окружающий мир», то все экскурсии, прогулки, туристические походы как формы занятий физическими упражнениями предусматривают задачи, связанные с материалом уроков «Окружающий мир». Кроме того, определённая подборка подвижных игр позволяет более глубоко изучить отдельные вопросы и темы. Осуществляя взаимосвязь предметов «Окружающий мир» и «Физической культуры» при изучении темы «Организм человека. Охрана его здоровья» необходимо уделять особое внимание вопросам гигиены, давать представления об органах человеческого организма, их положение с целью помочь учащимся воспринимать организм человека как единое целое. На уроках окружающего мира ученики знакомятся со скелетом, познают значение правильной посадки, получают сведения о мышцах, их укреплении с помощью физического труда и физических упражнений. Программа по биологии предусматривают изучение органов кровообращения, органов дыхания, нервной системы, органов чувств. Большое значение придаётся режиму труда и отдыха. В связи с наличием таких сведений у учащихся предусматривается взаимосвязь физической культуры с предметами «Окружающий мир» и «Биология». При изложении теоретических сведений на уроках физической культуры нужно использовать эти знания при сообщении материала об утренней гигиенической гимнастике, её значении, закаливании, водных процедурах, гигиене одежды во время занятий физическими упражнениями. Раскрывая вопросы питания, дыхания во время выполнения упражнений, рассказывая о двигательном режиме школьника, учителю следует основываться на пройденном учебном материале по окружающему миру и биологии, связанном с изложением сведений о режиме труда и отдыха. В программе по физической культуре раздел «Теоретические сведения» излагается с учётом знаний, учащихся по окружающему миру и биологии по вопросам мышечной работы, органов дыхания, влиянии нервной системы на работоспособность и утомление. Следует объяснять, что выполнение физических упражнений в ходе умственной деятельности позволяет снять утомление, качественнее заниматься не только на уроках в школе, но и при самостоятельной работе дома. Здесь целесообразно особо выделять значение гимнастики до занятий, подвижных перемен, динамических пауз для повышения умственной работоспособности. Межпредметные связи школьных общеобразовательных дисциплин, их взаимосвязь с

программами по физической культуре целесообразно осуществлять на практических занятиях при изучении нового материала путём беседы, рассказа, объяснения, восстанавливая в памяти школьников ранее пройденное, изученное. Вот краткое содержание учебного материала уроков физической культуры

по основным разделам программы с чётко прослеженными межпредметными связями.

1. Гимнастика.

Повороты. Висы и упоры.

Математика.

Градусная мера угла.

2 Лёгкая атлетика

Пробегание отрезков. Бег по прямой. Метание.

Математика.

а) Отрезок, прямая. Угол. Решение задач. Например, необходимо пробежать дистанцию 1000 метров. Круг по стадиону 250 метров. Сколько кругов необходимо пробежать?

б) На «отлично» пробегание дистанции 4 минуты. С какой скоростью необходимо пробегать каждый круг?

Например, если ваш пульс за 10 секунд 12 ударов, то сколько ударов за минуту?

3. Спортивные игры.

Математика.

Окружность, круг, равенство фигур.

4. Лыжная подготовка.

Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём «ёлочкой».

Торможение «плугом»

Математика.

Ассиметричные движения рук. Симметричные фигуры («рисунок» на снегу от торможения).

В более старшем возрасте межпредметные связи на уроках физической культуры на более высоком уровне математических понятий. На уроках физической культуры учителю нужно основывать свои объяснения на законах физики. Следует отметить, что в учебнике по физике для 7 класса приведено достаточное количество примеров из жизни и практики, основанных на выполнении тех или иных физических упражнений, что значительно облегчает осуществление взаимосвязи названных дисциплин. Анализируя содержание школьной программы по физической культуре и физике, неизменно приходишь к выводу, что виды физических упражнений целесообразно изучать, используя учебный материал физики, на основе имеющихся у детей (соответственно возрасту, классу) знаний, приобретенных ранее или непосредственно в процессе обучения. Предлагаю проследить содержание обучения с учётом взаимосвязи программного материала по физической культуре и физике.

1. Гимнастика.

Висы и упоры. Подъём и переноска грузов. Лазание. Опорные прыжки.

Физика.

Масса тела. Сила тяжести. Вес. Взаимодействие тел. Инерция.

Неравномерные движения. Скорость.

2. Лёгкая атлетика.

Стартовый разгон. Бег с равномерной скоростью. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега.

Физика.

Неравномерное движение. Скорость. Равномерное движение. Явление тяготения.

Кинетическая энергия движущегося тела. Потенциальная энергия поднятого тела.

Переход одного из этих видов энергии в другой.

3. Спортивные игры

Физика.

Неравномерные движения. Инерция. Работа и мощность. Сила трения.

4. Лыжная подготовка.

Физика.

Сила трения (при скольжении). Способы уменьшения силы трения. Действие силы зависит от действия поверхности, перпендикулярно которой она действует (пример: ширина лыж). Инерция. Скорость. В старших классах взаимосвязи учебного материала уроков физической

культуры значительно расширяются, углубляются с учётом имеющихся знаний, умения и навыков, приобретенного ими жизненного опыта. Содержание учебного материала основывается не только на материалах математике, физике, окружающего мира, биологии, но и анатомии. Из всего программного материала целесообразно использовать по различным темам соответствующие сведения, имеющиеся у учащихся по предметам.

I. Теоретические сведения по физической культуре.

1) Влияние физических упражнений на организм человека.

Анатомия.

Условия сохранения здоровья человека. Высшая нервная деятельность.

Рефлексы (условные, безусловные), образование их биологическое значение условных рефлексов. Гигиена физического и умственного труда. Режим труда и отдыха. Сон и его значение.

2) Гигиена питания и дыхательный режим школьников (на уроках физической культуры).

Анатомия.

Пищеварение. Пищевые продукты. Питательные вещества. Обмен веществ. Водно-солевой, белковый, жировой и углеводный обмен. Значение правильного питания.

Витамины и их значения для организма.

3) Первая помощь при травмах. Способы контроля за нагрузкой во время выполнения длительных циклических упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости.

Анатомия

Опорно-двигательная система. Первая помощь при растяжении связок, вывихах и переломах костей. Кровообращение. Сердце и его работа Движение крови по сосудам.

пульс Кровяное давление. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на сердце и сосуды, органы дыхания, нервную систему. В целом следует опираться на основные требования к знаниям и умениям по анатомии и биологии, например, организм человека как единое целое;

влияние физической нагрузки на функции опорно-двигательной системы, дыхания, и нервной системы; правила гигиены дыхания, питания, кожи, зрения, слуха, умственного и физического труда; вредное влияние курения и спиртных напитков на деятельность организма.

2. Гимнастика.

Опорные прыжки.

Анатомия.

Влияние ритма и нагрузки на работу мышц.

Акробатика.

Анатомия.

Соединение костей. Неподвижные, полуподвижные суставы (о гибкости-подвижности в суставах) Согласованность деятельности мышц сгибателей и разгибателей.

Вот таким образом реализуется межпредметная связь учебного материала по физической культуре с содержанием других предметов. Реализуя межпредметную связь, мы особенно успешно активизируем познавательную деятельность учащихся с ослабленным здоровьем.

Такой

ребенок зачастую не справляется с контрольными упражнениями, поэтому стремится получить хорошую оценку за теоретические знания. А как нам всем известно, оценка по физической культуре выставляется не только за выполнение усредненных нормативов, но и за теоретические знания.

Учёт рабочей программы воспитания.

Приоритеты в воспитании детей школьного возраста таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут

Целевой приоритет: создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Наиболее важные нормы и традиции для воспитания младших школьников:

1. быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

2. быть трудолюбивым, следуя принципу «делу - время, потехе - час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

3. знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

4. беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);

5. проявлять миролюбие - не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

6. стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

7. быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

8. соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

9. уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

10. быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности учеников.

От культуры и спорта – к здоровому образу жизни.

Первая медицинская помощь в походе.

Первая помощь при травмах.

Правила соревнований в лыжных гонках.

Правовое регулирование физкультуры и спорта.

Применение лыжных мазей.

Принципы, средства и методы закаливания.

Психологическая характеристика самбо.

Пьер де Кубертен.

Развитие выносливости.

Режим дня и его значение для здоровья человека.

Самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Современная история Олимпийских игр.

Современные виды фитнеса. Йога. Влияние занятий йогой на организм человека.

Социальное значение физической культуры в России.
Степ-аэробика и ее методики.
Стили плавания: кроль на спине и поворот маятника.
Сущность физиологии упражнений и спорта.
Где и как растут чемпионы.
Движение, ты — жизнь!
Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?
Зимние виды спорта
Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
Информационные технологии в спорте
Как самостоятельно построить спортивную площадку.
Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».
Метание на уроках в начальной школе.
Мир мячей
Мир спорта моими глазами.
Мне нужны занятия физкультурой?!
Мой дневник достижений
Мой любимый вид спорта.
Мой спортивный кумир
Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?
Физические качества человека.
Физическое воспитание в семье
Физкультура в школе: спорт или развлечение?
Физкультминутки на уроках
Что должен знать юный спортсмен о допинге?
Школьная физкультура — первая ступень к спорту
Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.

Система оценки достижения планируемых результатов.

Личностные результаты обучающихся на ступени основного ОО рассматриваются как оценка индивидуального прогресса личностного развития отдельного ученика. Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)

Оценка метапредметных результатов - основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированности у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий. Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур (фронтальный устный и письменный контроль, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение). В итоговые проверочные работы по физической культуре выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Оценка **предметных результатов** по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в

ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфолио достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям выполнения двигательного действия** и **теоретическим знаниям** выставляют оценку.

Примеры методов оценивания:

1. Тест.
2. Экспресс-опрос (фронтальный).
3. Расширенный опрос.
4. Игровые методы оценивания.
5. Контрольное упражнение.
6. ГТО

Самооценка.

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило, – оценками.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Оценка знаний, учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

Для оценки достижений, учащихся используют методы *наблюдения, опроса, практического выполнения* упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

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	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	1		02.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Зачет;	
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			06.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;		
2.2	Ведение дневника физической культуры	1	1		09.09.2022	составляют дневник физической культуры;	Зачет;	
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1			13.09.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.		
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1			16.09.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;		
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1			20.09.2022	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.		
3.4.	Упражнения на развитие гибкости	1			23.09.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.		
3.5.	Упражнения на развитие координации	1			27.09.2022	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.		
3.6.	Упражнения на формирование телосложения	1			30.09.2022	составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;		

3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1			04.10.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.		
3.8.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1			07.10.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);		
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1			11.10.2022	разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;		
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			14.10.2022	выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;		
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1		18.10.2022	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;	Зачет;	
3.12.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1			21.10.2022	разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;		
3.13.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			25.10.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).		
3.14.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			28.10.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.15.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	1		08.11.2022	уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;	Зачет;	
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2			11.11.2022 15.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:		
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1			18.11.2022	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;		
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2			22.11.2022 25.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:		
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2			29.11.2022 02.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;		
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2			06.12.2022 09.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;		
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1			13.12.2022	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;		
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			16.12.2022	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным		

						материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;		
3.23.	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	3	1		20.12.2022 23.12.2022 27.12.2022	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;	Зачет;	
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1			10.01.2023	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;		
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2			13.01.2023 17.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;		
3.26.	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			20.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;		
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2			24.01.2023 27.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;		
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2			27.01.2023 31.01.2023	контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1			03.02.2023	разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;		
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1		07.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;	Зачет;	
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2			10.02.2023 14.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;		
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1			17.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);		
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2			21.02.2023 24.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);		
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1			28.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного		

						мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;		
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			03.03.2023	описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;		
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	1		07.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	Зачет;	
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2			10.03.2023 14.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;		
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	4			17.03.2023 31.03.2023 04.04.2023 07.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;		
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2			11.04.2023 14.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);		
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2			18.04.2023 21.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	1		25.04.2023 28.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Зачет;	
Итого по разделу		57						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	2		02.05.2023 05.05.2023 12.05.2023 16.05.2023 19.05.2023 23.05.2023 26.05.2023 30.05.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Зачет;	
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	10	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	1		02.09.2022	
2.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			06.09.2022	
3.	Ведение дневника физической культуры	1	1		09.09.2022	
4.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1			13.09.2022	
6.	Упражнения утренней зарядки	1			16.09.2022	
7.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1			20.09.2022	
8.	Упражнения на развитие гибкости	1			23.09.2022	
9.	Упражнения на развитие координации	1			27.09.2022	
10.	Упражнения на формирование телосложения	1			30.09.2022	
11.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно оздоровительная деятельность»	1			04.10.2022	
12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1			07.10.2022	
13.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1			11.10.2022	
14.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			14.10.2022	
15.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1		18.10.2022	
16.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1			21.10.2022	
17.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			25.10.2022	
18.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			28.10.2022	

19.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	1		08.11.2022	
20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2			11.11.2022 15.11.2022	
21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	1		18.11.2022	
22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2			22.11.2022 25.11.2022	
23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2			29.11.2022 02.12.2022	
24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2			06.12.2022 09.12.2022	
25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1			13.12.2022	
26.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			16.12.2022	
27.	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	3			20.12.2022 23.12.2022 27.12.2022	
28.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1			10.01.2023	
29.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2			13.01.2023 17.01.2023	
30.	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			20.01.2023	
31.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2			24.01.2023 27.01.2023	
32.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2			27.01.2023 31.01.2023	
33.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1			03.02.2023	
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1		07.02.2023	
35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2			10.02.2023 14.02.2023	
36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	1			17.02.2023	

	подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол					
37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2			21.02.2023 24.02.2023	
38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1			28.02.2023	
39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			03.03.2023	
40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом	1	1		07.03.2023	
41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2			10.03.2023 14.03.2023	
42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	4			17.03.2023 31.03.2023 04.04.2023 07.04.2023	
43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2			11.04.2023 14.04.2023	
44.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2			18.04.2023 21.04.2023	
45.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом	2	1		25.04.2023 28.04.2023	
46.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	2		02.05.2023 05.05.2023 12.05.2023 16.05.2023 19.05.2023 23.05.2023 26.05.2023 30.05.2023	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	10			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
12. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
18. Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm>
19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
20. Спортивные ресурсы в сети Интернет
http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
22. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- 1 Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
- 2 Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
- 3 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
- 4 Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
- 5 Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
- 6 Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастический подкидной мостик
Кегли
Обруч детский
Рулетка измерительная
Лыжи детские (с креплениями и палками)
Сетка волейбольная
Аптечка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Козел гимнастический
Канат для лазанья
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.
Палка гимнастическая
Скакалка детская
Мат гимнастический