Государственное бюджетное  общеобразовательное учреждение

«Морская школа»

Московского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО

кафедрой учителей решением педагогического совета приказом от 22.06.2022 №62-ОБ

физической культуры ГБОУ «Морская школа» Директор ГБОУ «Морская школа»

ГБОУ «Морская школа» Московского района Московского района

Московского района Санкт-Петербурга Санкт-Петербурга

Санкт-Петербурга протокол от 22.06.2022 № 7

протокол от 22.06.2022 № 6 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Шепелев

СОГЛАСОВАНО

С Советом родителей

ГБОУ «Морская школа»

Московского района Санкт-Петербурга

протокол от 22.06.2022 № 7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

ДЛЯ  5  КЛАССА

НА  2022-2023 УЧ. ГОД

Составители:

методическое объединение

учителей физической культуры

Санкт Петербург

2022 год

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССАХ РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ СЛЕДУЮЩИХ НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ ДОКУМЕНТОВ:

* Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №287 (далее – ФГОС основного общего образования)
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
* Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 (с изменениями на 23.12.2020);
* Приказ Министерства просвещения России от 23.12.2020 № 766 О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254»
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
* Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 (далее – СанПиН2.4.2.2821-10) с изм. на 28 сентября 2020 г.;
* Постановление Роспотребнадзора от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой короновирусной инфекции (COVID-19)» с изменениями на 21.03.2022 г.;
* Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге» с изменениями на 30.06.2022 г.;
* Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;
* Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18.03.2022 г. № 1/22
* Устав ГБОУ «Морская школа» Московского района Санкт-Петербурга;
* Программа воспитания ГБОУ «Морская школа» Московского района Санкт-Петербурга;
* Образовательная программа основного общего образования (5-9 классы ФГОС) ГБОУ «Морская школа» Московского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год, включающая в себя учебный план и календарный учебный график, (утверждена приказом ГБОУ «Морская школа» Московского района Санкт-Петербурга от 22.06.2022 № 62-ОБ «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования»)

**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 деятельностно- ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

# МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули 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 «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.

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

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

## Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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);

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

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО БАЗОВЫМ СОСТАВЛЯЮЩИМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ:**

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги  - демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений.  Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности. |

4. Уровень физической подготовленности обучающихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам** программы**.** При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздорови**тельную деятельность.**

# УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **5** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| **5** | **Бег 30 м, секунд** | 5,7 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,2 | 6,6 |
| **5** | **Бег 1000м, мин** | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,30- | 6,00 |
| **5** | **Бег 60 м, секунд** | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| **5** | **Прыжки  в длину с места** | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 |
| **5** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 7 | 5 | 3 |  |  |  |
| **5** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| **5** | **Наклоны  вперед из положения сидя, см** | 9 | 5 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| **5** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| **5** | **Прыжок на скакалке, 15 сек, раз** | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

# РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ

**Физические упражнения для обучающихся с отклонением в состоянии здоровья.**

Важно своевременно выявить обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, которые еще не носят необратимый характер, но снижают физическую работоспособность, задерживают развитие организма. Этому способствует раннее обнаружение патологических состояний, систематическое наблюдение за больными обучающимися и обучающимися, подверженными факторам риска.

Для оценки здоровья обучающихся есть четыре критерия: наличие или отсутствие хронических заболеваний; уровень функционирования основных систем организма; степень сопротивляемости неблагоприятным воздействиям; уровень физического развития и степень его гармоничности.

Велико воздействие на обучающихся социальной среды. Это и здоровье родителей, и особенности течения беременности матери, родов и раннего развития малыша, домашние условия, микроклимат в семье, организация занятий физкультурой, отдых, санитарно-гигиенические условия в школе, ПТУ, дошкольных учреждениях и т.д.

Сегодня в школах, и гимназиях большой процент обучающихся имеет отклонения в состоянии здоровья. Это ОРВИ, ангины, хронический тонзиллит, аллергические заболевания, нарушения зрения, функций опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечные заболевания, невриты, болезни сердечно-сосудистой системы и т.п.

Характер патологических отклонений зависит от возраста обучающихся. У детей 2—4 лет в основном выявляются обратимые сдвиги функционального характера.

Хронические заболевания формируются в более старшем возрасте (главным образом в школьные годы), но нередко они возникают в возрасте 4—7 лет (заболевания носоглотки, нарушения осанки, болезни кожи, желудочно-кишечного тракта и др.). Первое место занимают заболевания носоглотки, затем идут близорукость, нарушение осанки, плоскостопие, заболевания органов пищеварения, дыхания, нервно-психические расстройства.

Выделяют следующие группы здоровья: группа I — здоровые, не имеющие хронических заболеваний, с соответствующим возрасту физическим развитием. Редко болеют; группа II — здоровые, с морфофункциональными отклонениями, без хронических заболеваний, но имеющие отклонения в физическом развитии; группа III — больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации; редко болеют острыми заболеваниями, хорошо себя чувствуют, имеют высокую работоспособность; группа IV — больные хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации, часто болеющие, со сниженной трудоспособностью; группа V — больные хроническими заболеваниями в стадии декомпенсации. Обычно с такой патологией дети не посещают школу, они находятся в специальных лечебных учреждениях.

Kомплексную оценку состояния здоровья дает врач-педиатр дошкольного учреждения, школы. Дети и подростки, отнесенные к разным группам, требуют дифференцированного подхода при занятиях физкультурой или лечебной физкультурой.

Для первой группы здоровья учебная, трудовая и спортивная деятельность организуется без каких-либо ограничений в соответствии с программами.

Обучающиеся второй группы здоровья нуждаются в повышенном внимании со стороны врачей как группа риска. С ними необходимо проводить закаливание, занятия физкультурой, диетотерапию, соблюдать рациональный режим дня.

Обучающиеся третьей, четвертой и пятой групп здоровья должны находиться под постоянным наблюдением врачей. Их двигательный режим ограничен, удлиняется продолжительность отдыха и ночного сна.

**Организация физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем.**

Правильное распределение обучающихся по медицинским группам для занятий физкультурой является важной частью работы врача-педиатра и учителя физкультуры.

Распределение обучающихся по медицинским группам производит врач-педиатр на основании «Положения о врачебном контроле за физическим воспитанием населения СССР» Приказ № 826 от 9.XI.1966 г.». Это позволяет правильно дозировать физические нагрузки в соответствии с состоянием здоровья школьников.

Все обучающиеся, занимающиеся физкультурой по государственным программам, на основе данных о состоянии их здоровья, физического развития и физической подготовленности делятся на три группы: основная, подготовительная, специальная.

K основной группе относят обучающихся без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющих незначительные отклонения, при достаточном физическом развитии.

K подготовительной группе относят обучающихся без отклонений в состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями, при недостаточном физическом развитии.

K специальной медицинской группе относят обучающихся с отклонением в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующим ограничения физических нагрузок.

Для обучающихся подготовительной и специальной медицинских групп предусматривается ограничение объема физической нагрузки. Степень ограничения нагрузки зависит от состояния здоровья каждого обучающегося, его заболевания и других показателей.

**Общие рекомендации по физическому воспитанию обучающихся.**

**Основная группа:**   
1. Занятия по программе физического воспитания в полном объеме. 2. Сдача нормативов.

**Подготовительная группа:**1. Занятия по программе физического воспитания при условии более постепенного ее прохождения с отсрочкой сдачи контрольных испытаний (нормативов). (осуществлять судейство, помогать проводить тестирование, готовить к уроку и убирать после урока инвентарь и т. д.)

**Специальная медицинская группа:**   
1. Занятия по особой программе или отдельным видам государственной программы, срок подготовки удлиняется, а нормативы снижаются. 2. Занятия лечебной физкультурой.

## Следует заметить, что перевод из одной группы в другую производится при ежегодном медицинском обследовании школьников. Переход из специальной медицинской группы в подготовительную возможен при условии положительных результатов лечения и успехов при занятиях физкультурой, закаливании, то есть при наличии положительной динамики.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | 0.25 |  |  |  | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения,  конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; | Устный опрос; |  |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 0.25 |  |  |  | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; | Устный опрос; |  |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 0.5 |  |  |  | описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;  приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной направленности;;  осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; | Устный опрос; |  |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 1 |  |  |  | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;  анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр; | Тестирование; |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 0.25 |  |  |  | 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.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; | Устный опрос; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 0.25 |  |  |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | Практическая работа; |  |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 0.25 |  |  |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении  «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;  приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; | Устный опрос; |  |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 0.25 |  |  |  | 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).; | Устный опрос; |  |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 0.25 |  |  |  | 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.; | Практическая работа; |  |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.25 |  |  |  | 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; | Устный опрос; |  |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 0.25 |  |  |  | рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;  знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;; 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 травматизма.; | Устный опрос; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 0.5 |  |  |  | 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;;  разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;; | Устный опрос; |  |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 0.5 |  |  |  | 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.; | Устный опрос; |  |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 0.25 |  |  |  | составляют дневник физической культуры; | Устный опрос; |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 0.25 |  |  |  | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Устный опрос; |  |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 0.25 |  |  |  | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;  записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;  знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;; | Устный опрос; |  |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 0.25 |  |  |  | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | Устный опрос; |  |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 0.25 |  |  |  | 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.; | Устный опрос; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 0.5 |  |  |  | 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.; записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; | Устный опрос; |  |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 0.5 |  |  |  | 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.; | Практическая работа; |  |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 1 |  |  |  | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;  составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры; | Практическая работа; |  |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность** | 0.75 |  |  |  | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Устный опрос; |  |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 3 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;  совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;  определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;  контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 3 |  |  |  | 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).; | Практическая работа; |  |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 3 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги  «скрёстно»;;  описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);;  определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;; выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;;  контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; |  |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 2 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;  описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;  определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими  учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 6 |  |  |  | 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;;  контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; |  |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 0.25 |  |  |  | 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); | Демонстрация выполнения техники; |  |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Устный опрос; |  |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 5 |  |  |  | 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.; | Контроль: бег на дистанцию 60 метров; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 5 |  |  |  | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину  с разбега способом «согнув ноги»;;  контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;  знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Демонстрация выполнения техники; |  |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжки в высоту с прямого разбега** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно- силовых способностей** | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Устный опрос; |  |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 3 |  |  |  | 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;; | Контроль: метание малого мяча в цель; |  |
| 3.24. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; | Устный опрос; |  |
| 3.25. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 2 |  |  |  | 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; | контроль: метание малого мяча на дальность; |  |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 0 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.31. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 2 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; | Контроль: демонстрация техники обучающимися; |  |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 0.5 |  |  |  | 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;; |  |  |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении** | 2.5 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); |  |  |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»** | 6 |  |  |  | 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».; | контроль: демонстрация техники; |  |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 4 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;  описывают технику выполнения броска, сравнивают её  с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;  разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;  контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); | контроль: демонстрация техники ; |  |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом** | 3 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);  закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; | контроль: демонстрация технических действий; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.38. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.40. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.42. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.43. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.44. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.45. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.46. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.47. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 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** | 6 | 6 |  |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;  демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Зачет; Выполнение нормативов по физической подготовке; |  |
| Итого по разделу | | 6 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 0 |  | | | |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | ТБ. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 2. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 |  |  |  | Тестирование |
| 3. | -Режим дня и его значение для современного школьника; -Самостоятельное составление индивидуального режима дня;  -Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели; - Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 4. | Измерение индивидуальных показателей физического  развития;  Упражнения для профилактики нарушения осанки; Организация и проведение самостоятельных занятий; Процедура определения состояния организма с помощью  одномоментной функциональной пробы | 1 |  |  |  | Практическая  работа; |
| 5. | Процедура определения состояния организма с помощью  одномоментной функциональной пробы;  Исследование влияния оздоровительных форм занятий  физической культурой на работу сердца; Ведение дневника физической культуры; | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 6. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная  деятельность;  Упражнения утренней зарядки; Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики; Водные процедуры после утренней зарядки; | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 7. | Упражнения на развитие гибкости ; Упражнения на развитие координации | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 8. | Упражнения на формирование телосложения | 1 |  |  |  | Практическая  работа; |
| 9 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по  технике безопасности во время выполнения беговых  упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на  короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на  короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на  короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на  короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на  короткие дистанции | 1 |  |  |  | Демонстрация  выполнения  техники; |
| 15 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега  способом «согнув ноги » | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега  способом «согнув ноги » | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега  способом «согнув ноги » | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега  способом «согнув ноги » | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега  способом «согнув ноги » |  |  |  |  | Демонстрация  выполнения  техники; |
| 20 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями  учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и  со способами их использования для развития скоростно-  силовых способностей |  |  |  |  |  |
| 21 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в  неподвижную мишень |  |  |  |  |  |
| 22 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в  неподвижную мишень |  |  |  |  |  |
| 23 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в  неподвижную мишень |  |  |  |  | Демонстрация  выполнения  техники; |
| 24 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по  технике безопасности при выполнении упражнений в  метании малого мяча и со способами их использования для  развития точности движения |  |  |  |  | Устный опрос |
| 25 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на  дальность |  |  |  |  |  |
| 26 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на  дальность |  |  |  |  | Демонстрация  выполнения  техники; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность;Расхождение на гимнастической скамейке в парах; | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке; | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке | 1 |  |  |  | Демонстрация  выполнения  техники; |
| 34 | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно» | 1 |  |  |  |  |
| 35. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно» | 1 |  |  |  |  |
| 36. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно» | 1 |  |  |  | Демонстрация  выполнения  техники; |
| 37. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 38. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |  |  |  | Демонстрация  выполнения  техники; |
| 39. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 40. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 41. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 42. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 43. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 44. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 |  |  |  | Демонстрация  выполнения  техники; |
| 45. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача  баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 |  |  |  |  |
| 46. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача  баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 |  |  |  |  |
| 47. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с  рекомендациями учителя по использованию  подготовительных и подводящих упражнений для освоения  технических действий игры баскетбол; Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя  руками от груди, на месте и в движении | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 48. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя  руками от груди, на месте и в движении | 1 |  |  |  | Демонстрация  выполнения  техники; |
| 49. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя  руками от груди, на месте и в движении | 1 |  |  |  |  |
| 50. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте  и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | 1 |  |  |  |  |
| 51. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте  и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | 1 |  |  |  |  |
| 52. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте  и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | 1 |  |  |  |  |
| 53. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте  и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | 1 |  |  |  |  |
| 54. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте  и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | 1 |  |  |  |  |
| 55. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте  и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | 1 |  |  |  | Демонстрация  выполнения  техники; |
| 56. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в  корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |  |  |
| 57. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в  корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 58. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в  корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |  |  |
| 59. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в  корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |  |  |
| 60. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные  технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 61. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные  технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 62. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные  технические действия с мячом | 1 |  |  |  | Демонстрация  выполнения  техники; |
| 63. | Физическая подготовка: освоение содержания программы,  демонстрация приростов в показателях физической  подготовленности и нормативных требований комплекса  ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 64. | Физическая подготовка: освоение содержания программы,  демонстрация приростов в показателях физической  подготовленности и нормативных требований комплекса  ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 65. | Физическая подготовка: освоение содержания программы,  демонстрация приростов в показателях физической  подготовленности и нормативных требований комплекса  ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 66. | Физическая подготовка: освоение содержания программы,  демонстрация приростов в показателях физической  подготовленности и нормативных требований комплекса  ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 67. | Физическая подготовка: освоение содержания программы,  демонстрация приростов в показателях физической  подготовленности и нормативных требований комплекса  ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 68. | Физическая подготовка: освоение содержания программы,  демонстрация приростов в показателях физической  подготовленности и нормативных требований комплекса  ГТО | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 |  |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Введите свой вариант:

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:  
  
www. edu - "Российское образование" Федеральный портал.**

**www.school.edu - "Российский общеобразовательный портал".**

**Документация, рабочие материалы для учителя физкультуры**

**www.it-n.ru"Сеть творческих учителей"**

**www .festival.1september.ru   Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"**

**http: |www.prosv.ru|ebooks|Vilenskii\_Fiz-ra\_5-7kl|index.html – Пособие для учителя.**

**http: |www.prosv.ru|ebooks/Lah\_ Fiz-ra\_10-11kl|index.html- Методическое пособие для учителя физической культуры.**

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ