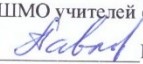


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

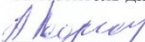
Министерство образования Московской области

Комитет образования Администрации городского округа Королёв Московской области

МБОУ "Гимназия № 17"

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей физической культуры
 Павлов А.С.

Протокол №5
от "1" июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Родионова А.Ю.

Протокол №9
от "27" июня 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4006633)**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Морозова Анастасия Николаевна
учитель физической культуры

Королёв 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования, в соответствии с требованиями ФГОС ООО к результатам освоения программы основного общего образования.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» соотнесена с рабочей программой воспитания в части формирования у обучающихся системных знаний о различных аспектах развития России и мира, приобщения обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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 данной 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 обучающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, плавательная подготовка, кроссовая подготовка. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Исходя из интересов обучающихся, традиций Подмосквья и образовательной организации, модуль «Спорт» разработан на основе содержания вариативного модуля «Базовая физическая подготовка», содержащегося в Примерной рабочей программе. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Вследствие отсутствия материально-технических условий для проведения занятий по лыжной подготовке и отсутствия оборудования (гимнастический козёл, гимнастическая перекладина и др.) для выполнения ряда гимнастических и легкоатлетических упражнений, в примерную рабочую программу внесены изменения, как в части ее содержательного дополнения, так и в части перераспределения аудиторных часов между годами изучения, а именно:

образовательный модуль «Зимние виды спорта» исключен; в связи с этим в 5 классе введены образовательные модули «Плавательная подготовка» и «Кроссовая подготовка»;

из образовательного модуля «Гимнастика» исключены следующие легкоатлетические упражнения: в 5 классе – «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)»;

из образовательного модуля «Лёгкая атлетика» исключены следующие легкоатлетические упражнения: в 5 классе – «прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега»;

в образовательный модуль «Лёгкая атлетика» взамен исключенным упражнениям добавлены следующие упражнения: в 5 классе – «прыжки в длину».

Согласно Учебного плана школы, на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе выделено 2 часа в неделю; третий час физической культуры в 5 классе реализуется образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности и/или за счёт посещения обучающимися спортивных секций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 5 КЛАСС

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).

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 места.

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

Модуль «Кроссовая подготовка». Длительный бег на выносливость. Длительный бег. 5 класс. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Модуль «Плавательная подготовка». Освоение техники плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.

Развитие выносливости. Повторное проплавание отрезков 25-200 м по 2-6 раз; 50-100 м по 3-4 раза. Проплавание до 200 м. Игры и развлечения в воде.

Развитие координационных способностей. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения в воде.

Овладение организаторскими способностями. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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.

Программа вариативного модуля «Спорт» («Базовая физическая подготовка»).
Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподвижных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег

с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

Планируемые результаты

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, школы, местного сообщества, родного края, страны;

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;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

Патриотического воспитания:

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;

Духовно-нравственного воспитания:

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;

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

Эстетического воспитания:

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

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

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;

Трудового воспитания:

интерес к практическому изучению профессий, связанных со спортивно-оздоровительной деятельностью;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

Экологического воспитания:

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

Ценности научного познания:

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;

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.

Метапредметные результаты

1. Овладение универсальными познавательными действиями

Базовые логические 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;

Базовые исследовательские действия:

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;

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.

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

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

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями

Общение:

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

Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

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

3. Овладение универсальными регулятивными действиями

Самоорганизация

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;

Самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать

оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

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

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;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные результаты

5 КЛАСС

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 упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);

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;

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;

демонстрировать технику длительного бега в равномерном темпе;

проплывать учебную дистанцию ранее изученным стилем плавания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практичес кие работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0.25	Электронное приложение к учебнику
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0.25	Электронное приложение к учебнику
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0.25	Электронное приложение к учебнику
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0.25	Электронное приложение к учебнику
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25	0	0.25	Электронное приложение к учебнику
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0.25	Электронное приложение к учебнику
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0.25	Электронное приложение к учебнику
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	0	0.25	Электронное приложение к учебнику
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		3			

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
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	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.26.	Модуль «Кроссовая подготовка». Длительный бег на выносливость	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.27.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.28.	Модуль «Кроссовая подготовка». Пробегание дистанции до 1000м	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.29.	Модуль «Плавательная подготовка». Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса	21	4	17	Электронное приложение к учебнику
3.30.	Модуль «Плавательная подготовка». Старты. Повороты. ныряние ногами и головой.	6	1	5	Электронное приложение к учебнику
3.31.	Модуль «Плавательная подготовка». Развитие выносливости. Проплывание до 200 м. Игры и развлечения в воде	6	2	4	Электронное приложение к учебнику
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	0.5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	0.5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	0.5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	0.5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	0.5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	0.5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику

3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		43			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	1	3	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	8	58	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
уроков по физической культуре
5 класс

Номера уроков	Наименования разделов и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
I ТРИМЕСТР			
Легкая атлетика и кроссовая подготовка			
1.	Водный ИОТ № 018. Здоровье и здоровый образ жизни. Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением.		
2.	Вводный ИОТ № 020. Возникновение плавания. Основы техники плавания кролем на груди.		
3.	История легкой атлетики. Легкоатлетические виды спорта. Бег по дистанции. Бег на 60м. Бег на 30м (У).		
4.	История развития стиля плавания – кроль. Проверка плавательной подготовленности.		
5.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Старт с опорой на одну руку. Бег на 60м (У). Прыжки в длину с места.		
6.	Стили плавания. Работа ног кролем на груди.		
7.	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Прыжки в длину с места (У).		
8.	Основные признаки техники плавания. Скольжения и работа ног кролем на груди.		
9.	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Метание малого мяча в цель с 6м. Челночный бег 3x10м (У). Бег на 1000м.		
10.	Водные виды плавания: прыжки в воду, синхронное плавание. Скольжения и работа ног кролем на груди.		
11.	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Бег на 1000м. Метание малого мяча в цель с 6м (У).		
12.	Влияние занятий плаванием на развитие координационных способностей. Работа рук на задержке дыхания и в согласовании с дыханием.		
13.	Зарождение Олимпийских игр древности. Бег на средние дистанции. 6 минутный бег (У).		
14.	Правила соревнований и определение победителя. Работа рук и ног на задержке дыхания и в согласовании с дыханием.		
15.	Повторный ИОТ № 021. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в баскетболе. Ловли и передачи мяча.		
16.	Судейство в плавании. Дистанция 25м кролем на груди, со старта, с учётом времени.		
17.	Нормы ГТО на уроках физической культуры. Броски в кольцо с места. Челночный бег с ведением б\б мяча.		
18.	Повторный ИОТ № 020. Формы двигательной активности в плавании. Основы плавания кролем на спине.		

19.	Режим труда и отдыха. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Челночный бег с ведением б/б мяча(У) . Игра «Передал - садись».		
20.	Лечебное воздействие плавания. Проверка плавательной подготовленности.		
Итого: 20 часов			
II ТРИМЕСТР			
Спортивные игры (баскетбол) / Гимнастика/			
21.	Повторный ИОТ № 021. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой доврачебной помощи при травмах. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок одной рукой от плеча после ловли мяча с места. Ведение б/б мяча с обводкой змейкой 6-ти конусов.		
22.	Прикладное значение плавания. Скольжения и работа ног кролем на спине, с разным положением рук.		
23.	Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Остановка прыжком. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления движения. Ведение б/б мяча с обводкой змейкой 6-ти конусов (У) .		
24.	Спортивное значение плавания. Старты на спине. Короткие отрезки. Работа рук кролем на спине.		
25.	Выдающиеся спортсмены родного края. Остановка шагами. Передвижения в защитной стойке. Бросок в кольцо с двумя шагами после ведения мяча.		
26.	Влияние плавания на организм обучающегося. Согласования работы рук и ног кролем на спине.		
27.	Режим дня. Бросок штрафной. Ведение по дугам, зигзагом. Ведение мяча с двумя шагами, бросок в кольцо с обводкой стойки. Ближний бросок из 5 попаданий (У) .		
28.	Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья. Дистанция 25м кролем на спине, со старта, с учётом времени.		
29.	Личная гигиена. Банные процедуры. Действия нападающего 1х1, 2х1. Защитные действия 1х1, 1х2. Ведение мяча с двумя шагами, бросок в кольцо с обводкой стойки (У) .		
30.	Плавать раньше, чем ходить. Дистанция 150м кролем на спине.		
31.	Росто-весовые показатели. Вырывание и выбивание мяча. Борьба за неконтролируемый мяч. Тактические действия для организации быстрого прорыва 3х3.		
32.	Гигиеническое значение плавания. Дистанция 150м кролем на спине.		
33.	Повторный ИОТ № 016. История гимнастики. Характеристика видов гимнастики. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа (У) .		
34.	Повторный ИОТ № 020. История развития стиля плавания – брасс. Основы плавания		

	способом брасс.		
35.	Правильная и неправильная осанка. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа с помощью. Подтягивания на низкой (д), высокой (м) перекладине (У).		
36.	Плавание как одно из средств закаливания. Проверка плавательной подготовленности.		
37.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Акробатическое соединение. 3 слитных кувырков в группировке (У).		
38.	Массовое плавание как средство оздоровления нации. Работа ног способом брасс, лёжа на спине.		
39.	Моя малая Родина. Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой (У).		
40.	Водные виды спорта: водное поло. Работа ног брассом, лёжа на груди, на задержке дыхания.		
41.	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Мальчики: висы, подтягивание в виси. Девочки: смешанные висы, подтягивание в виси лежа. Мальчики: поднятие прямых ног в виси. Девочки: поднятие согнутых ног в виси. Комплекс акробатических упражнений (У).		
42.	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости. Работа рук брассом, лёжа на груди, на задержке дыхания.		
43.	Значение физических качеств в жизни человека. Наклоны вперед из положения сидя (У). Опорный прыжок на стопку матов.		
44.	Выступление российских пловцов на олимпиадах. Работа рук брассом в согласовании с дыханием.		
Итого: 24 часа			
III ТРИМЕСТР			
Спортивные игры (волейбол)			
45.	Повторный ИОТ № 021. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.		
46.	Характеристика нормативов плавания. Старт+скольжение+нырок. Повороты.		
47.	Гигиена тела, одежды и обуви. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол.		
48.	Плавание как средство коррекции осанки. Дистанция 25м брассом, со старта, с нырком.		
49.	Витамины. Значение. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Техника перемещений и владения мячом.		
50.	Массовое плавание как средство оздоровления нации. Дистанция 25м брассом, со старта, с учётом времени.		
51.	Физическое самовоспитание. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		

52.	Причины возникновения недостатков в технике плавания. Дистанция 150м брассом.		
53.	Семья, это то, что с тобой навсегда. Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол.		
54.	Повторный ИОТ № 020. История развития стиля плавания – дельфин. Основы плавания способом дельфин.		
55.	Повторный ИОТ № 018. Влияние бега на состояние здоровья. Бег в равномерном темпе. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Челночный бег 3X10м (У).		
56.	Водные виды спорта: прыжки в воду. Проверка плавательной подготовленности.		
57.	Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места (У). Метание мяча на дальность. Подбор разбега.		
58.	Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде. Работа ног способом дельфин, лёжа на спине и на груди.		
59.	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Метание мяча на дальность. 6-ти минутный бег (У).		
60.	Правильное дыхание во время плавания. Работа рук дельфином на задержке и в согласовании с дыханием.		
61.	Психологические особенности возрастного развития. Высокий старт. Стартовый разгон. Спортивно- игровое задание «Старт с преследованием соперника».		
62.	Комплексное плавание. Согласование работы рук и ног на задержке дыхания дельфином.		
63.	«Пусть всегда будет солнце...». Старт с опорой на одну руку. Бег на 30м (У).		
64.	Психологические преимущества плавания. Согласование работы рук, ног и дыхания дельфином.		
65.	Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Старт с опорой на одну руку. Бег на 60м (У). Игра в мини футбол.		
66.	Параолимпийское плавание. Дистанция 25м дельфином, со старта, с учётом времени.		
67.	Режим питания при занятиях физическими упражнениями. Бег на 1500м (У). Игра в мини футбол.		
68.	Влияние плавания на иммунную и нервную системы. Свободное плавание.		
Итого: 24 часа			
	Всего:	68 часов	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2. Физическая культура. 5-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. –М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ <https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой
Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная
Канат для лазания
Перекладина навесная универсальная
Тренажер навесной для прессы

Мяч для метания
Набор для подвижных игр
Комплект для проведения мероприятий
Комплект судейский
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.
Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный
Мяч футбольный
Мяч волейбольный