Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 1 имени Б.В. Волынова»

Рассмотрено на заседании школьного м/о Протокол № 1 от 30 .08.2022г.	Принята решением педагогического совета Протокол № 1 от 30 .08.2022 г.	Утверждена Директор МБОУ «Школа № 1» _____/Е.М. Пронякина/ Приказ № _ от _.08.2022 г.

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
5-9 классы

Составитель
Гильфанова О.В.,
учитель физической культуры.

Прокопьевск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…….3стр.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» ……3стр.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»……..3стр.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане……4стр.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА……5стр.

3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ……..6стр.

Личностные результаты……..7стр.

Метапредметные результаты……..8стр.

Предметные результаты……10стр.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ……12стр.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предлагаемая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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 самореализации. В рабочей программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

Целью образования в основной школе, конкретизирующей общую цель, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного 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 учебного предмета, представленного 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 ему личностно-значимого смысла в структуру рабочей программы вводится образовательный модуль «Базовая физическая подготовка», который включён в раздел «Прикладно-ориентированная двигательная деятельность».

Содержание учебного модуля ориентируется на подготовку школьников к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и наполняется содержанием соответствующих примерных программ по модулям физической культуры, рекомендуемых Министерством просвещения РФ на выбор образовательным организациям.

Исходя из интересов и традиций конкретного региона или школы, образовательный модуль рабочей программы может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, современных и традиционных видов спорта, оздоровительных, национальных и культурно-этнических систем физического воспитания.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчеркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего общего или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение физической культуры в основной школе, составляет 540 часов (три часа в неделю в каждом классе).

На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 180 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА – 5 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы 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. Рассвет 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 их 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 культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурнооздоровительной 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. Гимнастика с основами акробатики: кувырки вперёд и назад в группировке; вперёд ноги скрёстно; назад из стойки на лопатках (мальчики);

опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

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

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

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

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 в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

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

Футбол: удар по неподвижному мячу с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом наступания, ведение по прямой, по кругу и змейкой, обводка ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

Э

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский 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 в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий 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 бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:
- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- 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 учебные познавательные действия:

— проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, 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 учебные коммуникативные действия:

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

— вести наблюдение 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 сложнокоординированные 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 взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 нанизкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

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

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

— передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
— демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
5класс (102ч)		
Знания о физической культуре (3 часа)	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучение физической культуры; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм знаний физической культуры, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	*Беседы с учителем* (с использованием иллюстративного материала).Тема «Знакомство с программным материалом и требованиям к его освоению»: - обсуждают задачи и содержание занятий физической культуры на предстоящий учебный год; - высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. *Беседа с учителем.* Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и И организацией спортивной работе в школе»; - интересуются работой спортивных секций и их расписанием; - задают вопросы по организации спортивных соревнований. Делают выводы о возможном их участии. *Коллективное обсуждение* (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстрированного материала учителя). Тема «Знакомство с понятием «здорового образа жизни» и значением в жизнедеятельности современного человека»: - описываю основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для

		здоровья человека: Утренняя зарядка: физкультминутки и физкульт паузы, 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 продолжительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. *Коллективное обсуждение* (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала). Тема «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»; - характеризуют олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; - излагают версию их появления и причины завершения; - анализируют состав видов спорта, входящих в состав Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта и программы современных олимпийских игр; - устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр
Способы самостоятельной деятельности (4 ч)	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.	*Беседы с учителем.* Тема «Режим дня и его значение для современного школьника»: - знакомятся с понятие «работоспособность» и

	Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности и выполнения. Физическое развитие человека, его показатели и способность их измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее 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 упражнения и на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояние организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	изменениями его показателей в течение дня; - устанавливаю связь влияния видов деятельности, их содержание и направленности на показатели работоспособности; - устанавливают причинно – следственную связь планирование режима дня школьника на изменение показателей работоспособности в течении дня. *Тематическое занятие.* Тема «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»: - определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; - составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. *Тематическое занятие.* Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»: - знакомятся с понятием физическое развитие» как процессом взросления организма под влиянием наследственных программ; - устанавливают связь и приводят примеры влияние занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. *Индивидуальные самостоятельные занятия* (подготовка небольшого реферата). Тема «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»: - знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «не правильная осанка», их видами и возможными причинами нарушения; - устанавливают связь негативного влияния

		нарушение осанки на состояние здоровья: защемление нервов; смещение внутренних органов; нарушение кровообращения. *Индивидуальные самостоятельные занятия* (с использованием измерительных приборов). Тема «Измерение индивидуальных показателей физического развития»: - измеряют показатели индивидуального физического развития (длина и масса тела; окружность грудной клетки, осанка); - выявляют тикущих индивидуальных показателей стандартным показателем с помощью стандартных таблиц; - заполняют таблицу индивидуальных показателей. *Самостоятельные занятия* Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»: - составляют комплексы с предметами и без предметов на голове; - самостоятельно разучивают технику их выполнения; - составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; - самостоятельно разучивают технику их выполнения. *Коллективное обсуждение* (подготовка докладов, сообщений, презентаций). Тема «Организация и проведения самостоятельных занятий»: - рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня;

		спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; - устанавливают причинно – следственные связи между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; - знакомятся с требованиями подготовки мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; - устанавливают причинно – следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. *Проведение эксперимента* (с использование иллюстрированного материала). Тема «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной робы»: - 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 определенной формуле; - разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние

		организма по определенной формуле. *Мини – исследование.* Тема «Исследование влияния оздоровительных форм занятия физической культуры на работу сердца» (утренняя зарядка; физкульт минутки; занятия по профилактике нарушения осанки; спортивны игры др.): - 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 ее характеристики; - проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействия на организм. *Самостоятельны практические занятия.* Тема «Введение дневника физической культуры»: - составляют дневник физической культуры
Физическое совершенствование (65ч) *Физкультурно-оздоровительная деятельность*	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнение утренней зарядки и физкультминуток. Упражнение дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Закаливающие процедуры после занятия утренней зарядкой. Упражнение на развитие гибкости и	*Рассказ учителя.* Тема «Знакомство с занятиями физкультурно – оздоровительной деятельности»: - знакомятся с понятием физкультурно – оздоровительная деятельность», ее роль и значение в здоровом образе жизни современного человека. *Индивидуальные занятия.* Тема «Упражнение утренней зарядки»: - отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятия в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями;

	подвижности суставов. Упражнение на развитие координации (равновесие тела; точность движений; жонглирование малыми (теннисными) мячами). Упражнение на формирование телосложения с использованием внешних отягощающих (гантели).	- записывают содержание комплексов и и регулярность их выполнения в дневник по физической культуре. *Индивидуальные занятия.* Тема «Упражнение дыхательной и зрительной гимнастики»: - знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник по физической культуре; - разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. *Индивидуальные занятия.* Тема «Водные процедуры после утренней зарядки»; - закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающих процедур способом обливания; - закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающих процедур; - записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения ее временных параметров в дневник по физической культуре. *Индивидуальные занятия.* Тема «Упражнения на развития гибкости»: - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневник по физической культуре; - разучивают упражнение на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноименными и разноименными движениями руками и ногами, вращения туловища с большей амплитудой. *Индивидуальные занятия.* Тема «Упражнения на

		развитие координации»: - записывают в дневник по физической культуре комплекс упражнений для занятия по развитию координации и разучивают его; -разучивают упражнение в равновесии, точности движения, жонглирование малым (теннисным) мячом; -составляют содержание занятий по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. *Индивидуальные занятия.* Тема «Упражнение на формирование телосложения»: -разучивают упражнение с гантелями на развитие отдельных мышц групп; -составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник по физической культуре.
Спортивно - оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики.	Роль и значение спортивно оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнение в кувырках вперед и назад в группировке. Упражнение в кувырках вперед ноги скрестно. Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), на гимнастического козла	*Рассказ учителя.* Тема «Знакомство с понятием «спортивно – оздоровительная деятельность», ее роль и значение в здоровом образе жизни современного человека». *Практические занятия* (с использованием иллюстрированного материала). Тема «Кувырок вперед в группировки»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке (материал программы НОО); - описывают технику кувырка вперед с выделением фаз движения, выясняют

	с последующим спрыгивание (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с переворотами кругом и на 90градусов, легкие подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание разноименным способом по диагонали и одновременным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом « удерживание за плечи».	возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); - совершенствуют технику кувырка вперед за счет повторение техники подводящих упражнений (материал программы НОО: перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперед в группировки для самостоятельных занятий; - совершенствуют кувырок вперед в группировки в полной координации; -анализируют технику выполнения кувырка в группировке других учащихся, сравнивают ее с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). *Практические занятия* (с использование иллюстрированного материала) Тема «Кувырок назад в группировки»; - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке (материал программы НОО); - описывают технику кувырка назад с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировки для самостоятельных занятий; - разучивают кувырок назад в группировки по фазам в полной координации; - анализируют технику выполнения других

		учащихся с помощью сравнения ее с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). *Практические занятия* (с использование иллюстрированного материала) Тема «Кувырок вперед ноги скрестно»; - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка кувырок вперед – назад ноги скрестно; - описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки, и причины их появления выясняют возможность появления (на основе предшествующего опыта); - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления технике кувырка вперед ноги скрестно; - анализируют технику выполнения других учащихся с помощью сравнения ее с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). *Практические занятия* (с использование образца учителя, иллюстративного материала) Тема «Кувырок назад из стойки на лопатках»; - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; -уточняют его выполнение, наблюдают за техникой образца учителя; - описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; -определяют задачи и последовательность

		самостоятельного обучения техники кувырка назад из стойки на лопатках; - разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; -наблюдают технику кувырка назад из стойки на лопатках других учащихся, анализируют ее с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). *Практические занятия* (с использование образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Опорный прыжок на гимнастического козла». - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; -уточняют технику его выполнения , наблюдая за техникой образца учителя; -описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; - повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения (материалы программ НОО); - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; -разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; -контролируют выполнение прыжка другими учащимися, сравнивают и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучения в парах). *Практические занятия* (с использование

		иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»: -знакомятся с комбинацией, анализируют трудности выполнения ее упражнений; И.п. – о.с. на краю гимнастического бревна, руки, на поясе. 1- толчком двумя ногами подпрыгнуть вверх; 2- легким шагом дойти до противоположного края бревна, повернуться на 180 градусов, руки в стороны, спина прямая; 3- передвижение шагом с высоким подниманием коленей до противоположного края бревна, поворот налево на 90 градусов; 4 – передвижение приставным шагом до противоположного края гимнастического бревна; 5 – прыжок вперед-вверх толчком двумя ногами прогнувшись; 6 – мягкое приземление; - разучивают упражнение комбинации на полу; на гимнастической скамейке; на напольном гимнастическом бревне; на низком гимнастическом бревне; - контролируют выполнение комбинации другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучения в парах). *Практические занятия* (с использование иллюстративного материала). Тема «Лазание и перелазание на гимнастической стенке» - закрепляют и совершенствуют технику лазания по гимнастической стенке разноименным способом, передвижение приставным шагом

		(повторение программы НОО); -знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазания одноименным способом, описывают ее по фазам движения; - разучивают лазание одноименным способом по фазам движения и в полной координации; - контролируют выполнение упражнения другими учащимися, сравнивают его с иллюстрированным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучения в парах). *Практические занятия* (с использование иллюстративного материала). Тема « Расхождение на гимнастической скамейке в парах»: - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживание за плечи»; выявляют технически сложные его элементы; -разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); -контролируют выполнение техники расхождения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (работа в парах).
Легкая атлетика	Беговые упражнения на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Беговые упражнения на короткие дистанции с максимальной скоростью	*Практические занятия* (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»: — закрепляют и совершенствуют технику

	передвижения по учебной дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в вертикальную не подвижную цель.	высокого старта (повторение материала программы НОО): — знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; — описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); — поворот во время равномерного бега по учебной дистанции: — бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. *Учебный диалог.* Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»: — закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта (повторение материала программы НОО); — разучивают стартовое и финишное ускорение; — бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: — повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы (материал программы НОО);

		— закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; — контролируют и анализируют выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). *Учебный диалог.* Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. *Практические занятия* (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Метание малого мяча в неподвижную мишень»: — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику (повторение материала предыдущих классов); — определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; — разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. *Учебный диалог.* Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения. *Практические занятия* (с использованием

		образца учителя и иллюстративного материала). Тема «Метание малого мяча на дальность»: — 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 учителя, 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 с разбега с помощью подводящих и имитационных упражнений; — метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.
Лыжная подготовка	Упражнения в передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении по учебной дистанции. Подъём на лыжах в горку способом «лесенка». Упражнения в спуске на лыжах с пологого склона в основной стойке. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала. Тема «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»: — закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом (материал программы НОО): — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; — определяют последовательность задач

		для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; — повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; — ведут наблюдения за техникой выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом других учащихся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). *Учебный диалог.* Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Повороты на лыжах способом переступания»: — закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции (материал программы НОО); — ведут наблюдения за техникой выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); — применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. *Практические занятия* (с использованием образца учителя, иллюстративного материала).

		Тема «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»: — изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят её сравнение с образцом техники учителя; — разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; — разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; — ведут наблюдения за техникой выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Спуск на лыжах с пологого склона»: — закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке (материал программы НОО); — ведут наблюдения за техникой выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). *Практические занятия* (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»: — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют

		отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; — разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; — разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; — ведут наблюдения за техникой выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
Спортивные игры. Баскетбол.	Упражнения игры баскетбол: передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и змейкой. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	*Практические занятия* (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»: — 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 на основе материала программы НОО); — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в пере даче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; — закрепляют и совершенствуют технику

		передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). *Учебный диалог.* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Ведение баскетбольного мяча»: — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники); — закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении по прямой (материал программы НОО); — 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. *Практические занятия* (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»: — 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; — ведут наблюдения за техникой выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)
Волейбол	Упражнения игры волейбол: прямая нижняя подача волейбольного мяча. Упражнения в приёме и передаче волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении	*Практические занятия* (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»: — закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча (материал программы НОО); — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; — разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; — ведут наблюдения за техникой выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). *Учебный диалог.* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:

		— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы (используют материал программы НОО); — закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); — закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»: — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи в положении стоя на месте и в движении, определяют отличия в технике выполнения; — закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах; материал программы НОО); — закрепляют и совершенствуют технику приёма

		и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах; материал программы НОО)
Футбол.	Упражнения игры футбол: удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча по прямой, по кругу и змейкой. Обводка мячом ориентиров (кону-сов).	*Практические занятия* (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Удар по неподвижному мячу»: — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; — закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега (материал программы НОО). *Учебный диалог.* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»: — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; — закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы (материал программы НОО). *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Ведение футбольного мяча»: — рассматривают, обсуждают и анализируют

		иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча по прямой, по кругу, змейкой, выделяют отличительные элементы в их технике, делают выводы; — закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения (материал программы НОО). *Практические занятия* (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Обводка мячом ориентиров (конусов)»: — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча змейкой и техники обводки учебных конусов, делают выводы; — описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; — определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; — разучивают технику обводки учебных конусов; — ведут наблюдения за техникой выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (30 ч) Модуль*:* «Базовая физическая подготовка»	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов	*Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии с примерными программами модулей физической культуры, рекомендованных Министерством просвещения РФ, или рабочими

	спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема «Физическая подготовка»: — осваивают содержание примерных программ модулей по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности.