

копия

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №25»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

5 класс

на 2023 -2024 учебный год

Составитель: Бурлаку Сергей Георгиевич,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, 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, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Данная рабочая программа разработана и реализуется на основе учебника «Физическая культура 5-6-7 классы» М.Я. Вилянский и др. Просвещение 2020.

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

1. Для педагога:

- учебник «Физическая культура 5-6-7 классы» В.И. Лях и др. Просвещение 2020
- рабочая программа по физической культуре на 2023/24 учебный год

2. Для обучающихся:

- учебник «Физическая культура 5-6-7 классы» В.И. Лях и др.

Рабочая программа предназначена для освоения основного стандарта по физической культуре для 5 класса, в том числе для обучающихся с ОВЗ.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление планов учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кетле, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами с разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений, с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее хорошо освоенных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазание по канату в два приёма (мальчики).

Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Спортивные игры. Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам

с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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».

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

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

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

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

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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).

**Календарно-тематическое планирование по русскому языку для 5 класса
на 2023-2024 учебный год**

| №п/п | Тема урока | Количество часов | Основные виды и формы учебной деятельности | Дата проведения | | Примечание |
|------|---|------------------|--|-----------------|------|------------|
| | | | | План | Факт | |
| 1 | <p>Легкая атлетика 8ч.</p> <p>Спринтерский бег. Терминология спринтерского бега. Бег на короткие дистанции 15- 60м с низкого и высокого старта Т. Б. на уроках Л/а. Спортивные игры.</p> | 1 | <p>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</p> | | | |
| 2 | <p>Развитие двигательных качеств. Специальные беговые упражнения для развития скоростных качеств. Спортивные игры.</p> | 1 | <p>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</p> | | | |
| 3 | <p>Спринтерский бег. Терминология спринтерского бега. Бег на короткие дистанции 15- 60м с низкого и высокого старта Спортивные игры.</p> | 1 | <p>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</p> | | | |
| 4 | <p>Развитие двигательных качеств. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.</p> | 1 | <p>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</p> | | | |
| 5 | <p>Развитие двигательных качеств. Специальные беговые упражнения для развития скоростных качеств. Спортивные игры.</p> | 1 | <p>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</p> | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 6 | Сдача норматива ГТО-100м. Развитие скоростных качеств. Метание т. мяча на дальность (гранаты) Спортивные игры | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 7 | Челночный бег,4*9м Специальные беговые упражнения для развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 8 | Сдача норматива ГТО - Челночный бег, 3х10м Прыжки в длину с места. Специальные упражнения для развития прыгучести. Спортивные игры. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 9 | Гимнастика 11ч. Вводный урок по гимнастике Т.Б. на уроках гимнастики. Акробатические элементы. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Упражнение на низкой высокой перекладине. Спортивные игры. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 10 | Акробатические элементы. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Упражнение на низкой высокой перекладине. Спортивные игры. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 11 | Сдача норматива ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 12 | Упражнения на низкой, высокой перекладине. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Упражнение на низкой высокой перекладине. Спортивные игры. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 13 | Лазание по канату в два приема. Акробатические элементы. Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Спортивные игры. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 14 | Сдача норматива ГТО –поднимание туловища из положения лежа на спине. Спортивные игры. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 15 | Сдача норматива ГТО – подтягивание на низкой, высокой перекладине. Акробатические элементы. Спортивные игры. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 16 | К.н. Лазание по канату в два приема Акробатические элементы. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Спортивные игры. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 17 | Сдача норматива ГТО – тест на гибкость. Развитие двигательных качеств. Спортивные игры. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 18 | Акробатическая комбинация. | 1 | Конспект урока. | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | Лазание по канату в два приема Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Спортивные игры. | | Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 19 | К.н. Акробатическая комбинация. Упражнение на равновесие Ходьба острым шагом по гимнастической скамейке. Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития силовых качеств. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 20 | Баскетбол 11ч. Вводный урок по баскетболу. История развития баскетбола. Правила игры. Спортивный инвентарь. Бег по заданию учителя. ОРУ. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 21 | К.н. Стойка игрока, приемы перемещения ведение мяча на месте с изменением направления и высотой отскока в движении. Бег по заданию учителя. ОРУ. Учебная игра. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 22 | Передачи мяча на месте и в движении. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока Бег по заданию учителя. ОРУ. Учебная игра. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 23 | Штрафной бросок. Тактика нападения. Индивидуальные и командные действия в нападении. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 24 | Индивидуальные и командные действия в | 1 | Конспект урока. | | | |

| | | | | | | |
|-----------|--|----------|--|--|--|--|
| | нападении Штрафной бросок. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра. | | Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 25 | К.н. Передачи мяча на в парах в движении Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 26 | Бросок мяча по кольцу от плеча с шага после остановки. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 27 | Бросок мяча по кольцу от плеча с шага после остановки. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 28 | Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 29 | К.н. Бросок мяча по кольцу от плеча с двойного шага после ведения. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |

| | | | | | | |
|-----------|--|----------|--|--|--|--|
| | Учебная игра. | | | | | |
| 30 | Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 31 | Волейбол 17ч. Вводный урок по волейболу. Т.Б. на уроках волейбол Стойка игрока, приемы перемещения. Верхняя передача и прием мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 32 | Стойка игрока, приемы перемещения. Верхняя передача и прием мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 33 | Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. на уроках волейбола. Учебная игра. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 34 | Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте Нижняя прямая подача мяча ОРУ. Учебная игра. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 35 | К.н. Стойка игрока, приемы перемещения, Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте Нижняя прямая подача. ОРУ. Учебная игра. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 36 | Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Отжимание. Учебная игра. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 37 | Нижний прием передача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 38 | Нижний прием передача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 39 | Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Пресс. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 40 | К.н. Нижний прием передача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 41 | Нижняя прямая подача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 42 | Развитие двигательных качеств. | 1 | Конспект урока. | | | |

| | | | | | | |
|-----------|--|----------|--|--|--|--|
| | Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Прыжки в длину с места. | | Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 43 | К.н. Нижняя прямая подача мяча. Верхний прием. Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте через сетку. ОРУ. Учебная игра. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 44 | Верхняя прямая подача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения, Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте. ОРУ. Учебная игра. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 45 | Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Прыжки на скакалке. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 46 | К.н. Верхняя прямая подача мяча нижний прием. Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Верхняя прямая подача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 47 | Тактика игры в защите. Нападающий удар. Стойка игрока, приемы перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Верхний прием передача мяча Верхняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 48 | Лыжная подготовка 9ч | 1 | Конспект урока. | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | Вводный урок по лыжной подготовке Подбор лыжного инвентаря. Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки. | | Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 49 | Техника одношажного попеременного хода Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки Подбор лыжного инвентаря. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 50 | Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки. Спортивные игры. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 51 | Двухшажный, попеременный ход. Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции 1500м. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 52 | Попеременный ход. Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции 1500м. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 53 | Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки. Спортивные игры. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 54 | Одношажный одновременный ход. | 1 | Конспект урока. | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции 1500м. | | Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 55 | Двухшажный, одновременный ход. Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции 1500м. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 56 | Переход с попеременного на одновременный ход и обратно. Повороты на месте в правую левую сторону уступом. К.н. Бег по дистанции 1500м. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 57 | Легкая атлетика 8ч Прыжки в высоту способом перешагиванием. Обучение технике прыжкам в высоту способом перешагивания. Подбор разбега, переход через планку. Специальные упражнения для развития прыгучести. Т.Б на уроках л/а. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 58 | Развитие двигательных качеств. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 59 | Прыжков в высоту способом перешагивания. Подбор разбега, переход через планку. Специальные упражнения для развития прыгучести. Т.Б на уроках л/а. Спортивные игры. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |

| | | | | | | |
|-----------|---|----------|--|--|--|--|
| 60 | Развитие двигательных качеств. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 61 | Прыжки в длину с места. Специальные упражнения для развитие прыгучести. ОРУ. Спортивные игры. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 62 | Сдача норматива ГТО - Прыжки в длину с места. Специальные упражнения развитие для прыгучести. ОРУ Спортивные игры. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 63 | Развитие двигательных качеств. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка Спортивные игры. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |
| 64 | Сдача норматива ГТО – кроссовая подготовка 1000м., 2000м. | 1 | Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха. | | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИЗУЧЕНИЯ
предмета Физическая культура**

1. Программа предмета Физическая культура

2. **Учебник** «Физическая культура 5-6-7 классы» В.И. Лях и др. Просвещение 2020.

3. **Электронная форма учебника.** Электронная форма учебника является полным содержательным аналогом печатной версии, дополненным различными медиа объектами, в том числе интерактивными и функционалом, делающим работу с электронной формой учебника комфортной. Электронная форма учебника содержит также весь методический аппарат печатной версии, однако использование компьютерных технологий позволяет его несколько усовершенствовать.

4. **Методические пособия, «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха** которые содержат описание воспитательного потенциала курса и методику его реализации, пример рабочей программы, методические рекомендации по организации и проведению уроков. В основе методических рекомендаций лежат идеи развития у обучающихся представлений о многообразии и целостности современного мира, а также формирования основы системного развития.

Информационные ресурсы, обеспечивающие методическое сопровождение образовательной деятельности:

- ФГБНУ «Институт стратегии образования Российской Академии Образования» <https://www.instrao.ru/>
- Интерактивная образовательная онлайн-платформа «Учи.ру» синтерактивными уроками по основным школьным предметам, олимпиады: <https://uchi.ru/>
- Реестр примерных основных общеобразовательных программ / Примерные основные общеобразовательные программы / Основные образовательные программы в части учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей): <http://fgosreestr.ru>
- Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/>
- Цифровой образовательный ресурс для школ: <https://www.yaklass.ru/> Цифровые ресурсы и сервисы для школы группы компаний «Просвещение»: <https://digital.prosv.ru/>
- Электронно-библиотечная система «БИБЛИОШКОЛА» ИД «Директ-Медиа»: <https://biblioschool.ru/>