

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Управление образования Администрации Таврического муниципального района

ОУ "Сосновская школа"

РАССМОТРЕНО
методическое объединение учителей

_____ Трухина Е.Г.

Протокол №1

от "1" 92022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Шмидт Е.Ф.

Протокол №1

от "1" 9 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Скачкова И.А.

Приказ №1

от "1" 92022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2660143)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Трухина Елена Геннадьевна
учитель физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 72 часа.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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 на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0.5	0	01.09.2022 08.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafla.org/4sl/links_fmst.htm
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0.5	0	01.10.2022 14.10.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafla.org/4sl/links_fmst.htm
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	1	0	01.11.2022 08.11.2022	приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafla.org/4sl/links_fmst.htm
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	1	0	01.12.2022 15.12.2022	осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;; характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafla.org/4sl/links_fmst.htm
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0.5	0	09.09.2022 30.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafla.org/4sl/links_fmst.htm
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0.5	0	15.10.2022 30.10.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafla.org/4sl/links_fmst.htm

2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0.5	0	09.11.2022 30.11.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0.5	0	16.12.2022 31.12.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5	01.01.2023 14.01.2023	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5	01.02.2023 15.02.2023	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5	15.01.2023 31.01.2023	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5	16.02.2023 28.02.2023	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5	01.03.2023 15.03.2023	составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	16.03.2023 31.03.2023	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm

Итого по разделу

5

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	2	0	2	01.04.2023 09.04.2023	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	10.04.2023 17.04.2023	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	2	0	2	18.04.2023 30.04.2023	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	2	0	2	01.06.2023	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	09.05.2023 22.05.2023	закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm

3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	23.05.2023 24.05.2023	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	1	0		закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	2	0	2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	2	0	2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	2		определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	2		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Контрольная работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2		разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm

3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	1	0		разучивают стартовое и финишное ускорение;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	2		разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_fmst.htm

3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники»;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах)»;	Зачет;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники»;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол»;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		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»;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча»;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол»;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm

3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1		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;;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafla.org/4sl/links_firmst.htm
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafla.org/4sl/links_firmst.htm
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafla.org/4sl/links_firmst.htm
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Тестирование;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafla.org/4sl/links_firmst.htm
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafla.org/4sl/links_firmst.htm
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafla.org/4sl/links_firmst.htm
Итого по разделу		59						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1				Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafla.org/4sl/links_firmst.htm
Итого по разделу		1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	60				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Значение физической культуры. Инструктаж по Т.Б.	1	1	0		Практическая работа;
2.	Бег в равномерном темпе, специальные беговые упражнения.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
3.	Техника низкого старта, стартовый разгон	1	0	1		Устный опрос;
4.	Бег с высокого старта от 10 до 15 метров	1	0	1		Тестирование;
5.	Прыжки с ноги на ногу по ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Броски набивных мячей.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
6.	Прыжок в длину с места на результат, круговая эстафета, техника передачи палочки	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
7.	Бег с ускорением от 30 до 40 метров.	1	0	1		Устный опрос;
8.	Техника безопасности. История, терминология игры	1	0	1		Зачет;
9.	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди, от плеча	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
10.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
11.	Заслон, тактические действия в защите	1	0	1		Практическая работа;

12.	Передача мяча одной рукой от плеча, бросок в прыжке	1	1	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
13.	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	0	1		Зачет;
14.	Вырывание, выбивание, перехват мяча. Развитие силы	1	0	1		Практическая работа;
15.	Тактика свободного нападения, с изменением позиций. Первая помощь при травмах	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
16.	Нападение быстрым прорывом 2:1	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
17.	Развитие силовых способностей, комбинации из изученных элементов Ведение, два шага, бросок. Прыжки через длинную скакалку. Индивидуальные и командные действия в защите Комбинации из изученных элементов. Развитие прыгучести. Тактические действия в баскетболе. Учебная игра	1	0	1		Устный опрос;
18.	История и терминология вида спорта. Инструктаж по Т.Б.	1	1	0		Устный опрос;
19.	Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением и сведением.	1	0	1		Устный опрос;
20.	«Мост» из положения стоя и лежа, прыжки с поворотом . Два кувырка вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках	1	0	1		Устный опрос;

21.	Висы и упоры, мост из положения лежа и стоя, подтягивание на результат	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
22.	Упражнения в равновесии, висы и упоры, развитие силы	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
23.	Ходьба выпадами, повороты на гимнастическом бревне, наклон вперед на гибкость	1	1	0		Практическая работа;
24.	Акробатические комбинации из изученных элементов.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Лазание по шесту, канату, челночный бег 3по 10м	1	0	1		Тестирование;
26.	Лазание по канату, шесту, развитие силы, челночный бег	1	0	1		Устный опрос;
27.	Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги. Строевые приемы Опорный прыжок через козла, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Сгибание и разгибание рук. Преодоление полосы препятствий, подъем туловища из положения лежа	1	0	1		Устный опрос;
28.	Повороты на месте, перестроения. Подтягивание, прыжки через скакалку за 1 минуту на результат	1	0	1		Практическая работа;

29.	Опорный прыжок через козла, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Сгибание и разгибание рук. Преодоление полосы препятствий, подъем туловища из положения лежа	1	0	1		Практическая работа;
30.	История лыжного спорта. Т.Б.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
31.	Попеременный двухшажный ход, развитие выносливости	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
32.	Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью. Одновременный одношажный ход.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
33.	Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью. Одновременный одношажный ход.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
34.	Повороты «переступанием» в движении. Обгон по дистанции	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
35.	Повороты «переступанием» в движении. Смена лыжных ходов.	1	0	1		Тестирование;
36.	Подъем «лесенкой», спуски в низкой стойке. Развитие выносливости	1	0	1		Тестирование;
37.	Торможение плугом, развитие выносливости	1	0	1		Тестирование;
38.	Подъем «лесенкой» и «елочкой», спуски в низкой стойке	1	0	1		Практическая работа;

39.	Развитие выносливости, обгон по дистанции	1	0	1		Контрольная работа;
40.	Прохождение дистанции до 3 км. Дыхание на дистанции Прохождение дистанции 1 км на результат Эстафеты на лыжах, профилактика отморожен	1	1	0		Устный опрос;
41.	Волейбол. (12 часов) История игры. Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока, перемещения, развитие внимания, координации	1	0	1		Устный опрос;
42.	Передачи мяча двумя руками сверху над собой на месте и с перемещением	1	0	1		Контрольная работа;
43.	Передачи мяча двумя руками сверху у стены с изменением высоты отскока. Развитие координации	1	0	1		Практическая работа;
44.	Передачи мяча двумя руками сверху у стены с изменением высоты отскока .Развитие силы	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
45.	Нижняя прямая подача мяча , прием мяча после подачи. Передачи мяча через сетку, верхняя подача мяча	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
46.	Верхняя прямая подача ,броски набивного мяча (3 и 2 кг) Тактические действия в нападении. Развитие прыгучести	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

47.	Техника прямого нападающего удара, учебная игра Прыжки через скакалку за 1 мин на результат	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
48.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	1	0	1		Устный опрос;
49.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения, подтягивание на результат	1	0	1		Устный опрос;
50.	Передачи мяча в стену с изменением высоты отскока. Передачи мяча из 2 зоны в 4. Текущая аттестация	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
51.	Техника прямого нападающего удара. Броски набивных мячей из положения сидя и стоя	1	0	1		Практическая работа;
52.	Техника прямого нападающего удара. Развитие координационных способностей	1	0	1		Устный опрос;
53.	Броски набивных мячей из положения сидя и стоя	1	0	1		Контрольная работа;
54.	Инструктаж по технике безопасности. Передачи мяча Изучение упражнения «контроль мяча». Ведение мяча с перемещением	1	0	1		Устный опрос;
55.	Обучение техники удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Челночный бег, изучение упражнения «квадрат».	1	0	1		Устный опрос;

56.	Ведение мяча Бег на короткие дистанции. Игра в «квадрат».	1	0	1		Устный опрос;
57.	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, игра в мини-футбол.	1	0	1		Устный опрос;
58.	Финты Челночный бег, прыжки через барьер, игра в мини-футбол.	1	0	1		Зачет;
59.	Удары по мячу Закрепление техники удара по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1	0	1		Тестирование;
60.	Приемы мяча. эстафеты.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
61.	Игра в мини-футбол	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
62.	Метание теннисного мяча на дальность	1	1	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
63.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. в коридор 5-6 метров	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
64.	Метание теннисного мяча на дальность и в горизонтальную цель	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
65.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега, челночный бег 3по 10м	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

66.	Промежуточная аттестация Скоростной бег до 40 метров.	1	0	1		Устный опрос;
67.	Бег 60 м на результат, развитие скоростно- силовых качеств	1	1	0		Тестирование;
68.	Развитие выносливости, бег до 2 км	1	0	1		Устный опрос;
69.		0				
70.		0				
71.		0				
72.		0				
73.		0				
74.		0				
75.		0				
76.		0				
77.		0				
78.		0				
79.		0				
80.		0				
81.		0				
82.		0				
83.		0				
84.		0				
85.		0				
86.		0				
87.		0				
88.		0				
89.		0				
90.		0				
91.		0				
92.		0				
93.		0				

94.		0				
95.		0				
96.		0				
97.		0				
98.		0				
99.		0				
100.		0				
101.		0				
102.		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Шахматы в школе, 5 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебного дня

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/263049/>

5

Физическая нагрузка и её дозирование

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/>

5

Самонаблюдение и самоконтроль

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/>

5

Развитие координации

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/262920/>

5

Развитие гибкости

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/>

5

Дыхательная гимнастика

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/>

5

Формирование стройной фигуры

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/261423/>

5

Гимнастика с основами акробатики

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/>

Акробатические упражнения

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/>

5

Лёгкая атлетика. Техника бега

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/>

5

Лёгкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/>

5

Лёгкая атлетика. Техника метания малого мяча

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/>

5

Технические элементы игры в баскетбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/>

5

Технические элементы игры в волейбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/>

5

Технические элементы игры в футбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/>

5

Национальные виды спорта

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/main/262644/>

6

Упражнения для коррекции фигуры

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/>

6

Упражнения для профилактики нарушения осанки

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

тернет ресурс клуба учителей физической культуры Ульяновской области. <http://ipk.ulstu.ru/?q=node/2659>. Раздел «В помощь учителю физической культуры».

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>

Международные спортивные федерации http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp

Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>

Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>

Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafla.org/4sl/links_frmst.htm

Фонд любительского спорта Лос-Анджелеса (AAFLA) является научным и обучающим центром, цель которого - развитие спортивной науки и образования. Фонд располагает самой большой научной библиотекой Северной Америки (Центра спортивных ресурсов Пауля Циффрена).

<http://www.aafla.org/>

Европейский футбол <http://www.euro-football.ru/>

Центральная научная спортивная библиотека Германии. Возможен поиск в электронном каталоге

<http://zb-sport.dshs-koeln.de/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. Возможен поиск информации в электронном каталоге. В разделе новости представлены материалы конференций, проводимых на базе РГУФК

<http://lib.sportedu.ru/>

Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры

<http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument>

Институт спортивной науки <http://www.gssiweb.com/>

Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>

Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>

Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf

Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физиче

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенки гимнастические пролет 0,8м

12шт.

16шт.

2.

Скамейки гимнастические

4шт.

6шт.

3.

Маты гимнастические

16шт.

20шт

4.

Устройство для установки на скамейке гимнастической: противовеса, качелей, захватов

4шт

6шт

5.

Тележки для хранения и перевозки матов

2шт

2шт.

6.

Устройство для подвески

1 комплект

1 комплект

7.

Канаты для лазания 1-6 м

6 шт

10 шт.

8.

Лестницы веревочные 1-6 м

2 шт

6 шт

9.

Шесты для лазания 1- 5,5 м

5 шт

10 шт

10.

Перекладины

2 шт.

2 шт.

11.

Лестница приставная 4 м

1 шт

1 шт

12.

Лестница веревочная 2,7 м

1 шт

1 шт

13.

Лестница веревочная четырехсторонняя

1 шт

1 шт

14.

Канат 1 – 2,7м

1 шт

1 шт

15.

Сеть веревочная навесная 2,8 – 2,3 м

1 шт

1 шт.

Тренажеры и устройства для развития и совершенствования физических качеств

1.

Гантели переменной массы

30комплек.

40комплек.

2.

Эспандеры резиновые

40 пар

50пар

3.

Приспособление для крепления эспандеров

10шт.

16шт.

4.

Устройство для развития кистей рук

4шт.

8шт

5.

Штанга учебная

6.

Устройство для крепления штанги

4шт.

4шт.

7.

Укладки и стеллажи для хранения тренажеров и устройств

1комплек.

1комплек.

Для развития скоростных качеств

1

1.Приспособление и устройства для бега в зале

1шт

2шт

2.

Устройство для бегущей дорожки

1шт

4шт

3.

Доска роликовая

6шт

8шт

Для развития скоростно-силовых качеств:

1.

Медицинболы

20шт

30шт

2.

Эспандер «Жим»

2шт

6шт

3.

3.Устройство для передвижения в висе

2комплек.

2комплек.

4.

Тренажер «Кузнечик»

4шт

8шт

Для развития координации движений, ловкости:

1.

Тренажер «Сигнал»

2шт.

4шт

2.

Тренажер «Кузнечик»

4шт

8шт.

Для развития выносливости:

1.

Велопедаль

8шт.

16шт.

2.

Тренажер «Кеттлер»

8шт

16шт

3.

Тренажер «Выносливость»

2шт

4шт

4.

Тренажер «Собственный вес»

2шт.

4шт.

Для развития гибкости и формирования осанки

1.

Палка гимнастическая

40шт

40шт

2.

Каток гимнастический

10шт.

16шт

3.

Мешочки с грузом

30шт

40шт

4.

Устройство для установки станков хореографических

4компл.

8компл.

5.

Ворота-мишень

1шт

1шт

6.

Цели подвижные

4компл.

6компл.

7.

Цели устанавливаемые

4компл.

4компл.

Оборудование для контроля и оценки действий

1.

Динамометры кистевые

10шт

15шт.

2.

Рулетки (25 и 50 м)

2шт

4шт

3.

Свистки судейские

6шт

12шт.

4.

Секундомеры

3шт

5шт

5.

Электромегафоны

1шт

1шт.

6.

Часы

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенки гимнастические пролет 0,8м

12шт.

16шт.

2.

Скамейки гимнастические

4шт.

6шт.

3.

Маты гимнастические

16шт.

20шт

4.

Устройство для установки на скамейке гимнастической: противовеса, качелей, захватов

4шт

6шт

5.

Тележки для хранения и перевозки матов

2шт

2шт.

6.

Устройство для подвески

1комплект

1комплект

7.

Канаты для лазания 1-6 м

6шт

10 шт.

8.

Лестницы веревочные 1-6 м

2шт

6шт

9.

Шесты для лазания 1- 5,5 м

5шт

10шт

10.

Перекладины

2шт.

2шт.

11.

Лестница приставная 4 м

1шт

1шт

12.

Лестница веревочная 2,7 м

1шт

1шт

13.

Лестница веревочная четырехсторонняя

1 шт

1 шт

14.

Канат 1 – 2,7м

1 шт

1 шт

15.

Сеть веревочная навесная 2,8 – 2,3 м

1 шт

1 шт.

Тренажеры и устройства для развития и совершенствования физических качеств

1.

Гантели переменной массы

30комплек.

40комплек.

2.

Эспандеры резиновые

40 пар

50пар

3.

Приспособление для крепления эспандеров

10шт.

16шт.

4.

Устройство для развития кистей рук

4шт.

8шт

5.

Штанга учебная

6.

Устройство для крепления штанги

4шт.

4шт.

7.

Укладки и стеллажи для хранения тренажеров и устройств

1комплек.

1комплек.

Для развития скоростных качеств

1

1.Приспособление и устройства для бега в зале

1шт

2шт

2.

Устройство для бегущей дорожки

1шт

4шт

3.

Доска роликовая

6шт

8шт

Для развития скоростно-силовых качеств:

1.

Медицинболы

20шт

30шт

2.

Эспандер «Жим»

2шт

6шт

3.

3.Устройство для передвижения в висте

2комплек.

2комплек.

4.

Тренажер «Кузнечик»

4шт

8шт

Для развития координации движений, ловкости:

1.

Тренажер «Сигнал»

2шт.

4шт

2.

Тренажер «Кузнечик»

4шт

8шт.

Для развития выносливости:

1.

Велопедаль

8шт.

16шт.

2.

Тренажер «Кеттлер»

8шт

16шт

3.

Тренажер «Выносливость»

2шт

4шт

4.

Тренажер «Собственный вес»

2шт.

4шт.

Для развития гибкости и формирования осанки

1.

Палка гимнастическая

40шт

40шт

2.

Каток гимнастический

10шт.

16шт

3.

Мешочки с грузом

30шт

40шт

4.

Устройство для установки станков хореографических

4компл.

8компл.

5.

Ворота-мишень

1шт

1шт

6.

Цели подвижные

4компл.

6компл.

7.

Цели устанавливаемые

4компл.

4компл.

Оборудование для контроля и оценки действий

1.

Динамометры кистевые

10шт

15шт.

2.

Рулетки (25 и 50 м)

2шт

4шт

3.

Свистки судейские

6шт

12шт.

4.

Секундомеры

3шт

5шт

5.

Электромегафоны

1шт

1шт.

6.

Часы

