

Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 1 им. Героя Советского Союза Н.П.
Федорова"

Рабочая программа

Физическая культура

5 класс

68 часов

Надомное обучение:

68 часов:

17 часов – обучение с педагогом,

51 час – самостоятельное обучения.

Авторы: В.И. Лях

Составитель:
учителя физической культуры
Барский П.А., Матвейчева О.И.

г. Тихвин
2022 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов, надомное обучение 68 часов (17 ч с педагогом, 51 час для самостоятельного изучения).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

Модуль «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 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 физкультурминуток, 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)
 - 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
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25		устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Итого по разделу		1				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения);	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм, составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Итого по разделу		3				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.6.	Упражнения на развитие координации	1		составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

3.9.	Кувырок вперёд в группировке	1		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.10	Кувырок назад в группировке	1		совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.11	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.12	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.13	Опорный прыжок на гимнастического козла	1		описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.14	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

3.15	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.16	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.18	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.19	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.20	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

3.21	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.22	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.23	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.24	Метание малого мяча на дальность	1		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.25	Модуль «Кроссовая подготовка». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях кроссовой подготовкой; развития выносливости	1		повторяют подводящие и имитационные упражнения рук и ног, передвижение по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

3.26	Бег с преодолением препятствий.	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения по дистанции, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.27	Равномерный бег 5-6 минут.	2		закрепляют и совершенствуют технику бега,; разучивают упражнения дыхательной гимнастики для профилактики утомления во время бега на выносливость; контролируют дыхание и темп бега; разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.28	Полоса препятствий. ОФП.	2		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. Следят за дыханием.	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.29	Равномерный бег 7-9 минут.	2		закрепляют и совершенствуют технику бега; разучивают упражнения дыхательной гимнастики для профилактики утомления во время бега на выносливость; контролируют дыхание и темп бега.	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

3.30	Равномерный бег 11-14 минут.	2		закрепляют и совершенствуют технику бега,; следят за положением рук при беге; разучивают упражнения дыхательной гимнастики для профилактики утомления во время бега на выносливость; контролируют дыхание и темп бега.	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.31	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.32	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.33	Ведение баскетбольного мяча	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.34	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

3.36	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.37	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	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;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.38	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.39	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.40	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

3.41	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.42	Ведение футбольного мяча	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.43	Обводка мячом ориентиров	1		контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Итого по разделу		43				
Раздел 4. СПОРТ						

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	21	в течение учебного года	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Зачет; Практическая работа; Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Итого по разделу		21				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по охране труда. Инструктаж ТБ по л/а. Стартовый разгон.	1	0	0	01.09.2022	Практическая работа;
2.	ЗОЖ человека. Старты из различных исходных положений.	1	0	0	02.09.2022	Практическая работа;
3.	Бег 30 метров – на результат. Эстафетный бег.	1	0	0	08.09.2022	Зачет;
4.	Скоростной бег. Эстафетный бег.	1	0	0	09.09.2022	Практическая работа;
5.	Бег 60 метров – на результат.	1	0	0	15.09.2022	Зачет;
6.	Основы формирования культуры тела. Метание мяча в горизонтальную цель.	1	0	0	16.09.2022	Практическая работа;
7.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	0	0	22.09.2022	Практическая работа;
8.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	1	0	0	23.09.2022	Зачет;
9.	Прыжок в длину с разбега – техника выполнения .	1	0	0	29.09.2022	Практическая работа;
10.	Роль физической культурой в формировании личности. Прыжок в длину с разбега-к.у.	1	0	0	30.09.2022	Тестирование;
11.	Длительный бег с преодолением препятствий и прыжковая подготовка.	1	0	0	06.10.2022	Практическая работа;
12.	Терминология кроссового бега. Бег 1000 м - на результат.	1	0	0	07.10.2022	Зачет;

13.	Инструктаж т.б. по баскетболу. Оздоровительные системы физического воспитания. Стойки, передвижения, повороты, остановки в баскетболе.	1	0	0	13.10.2022	Практическая работа;
14.	Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча. Челночный бег 4х9 м	1	0	0	14.10.2022	Практическая работа;
15.	Освоение техники ведения баскетбольного мяча. Челночный бег 4х9 м – на результат.	1	0	0	20.10.2022	Зачет;
16.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой левой руками.	1	0	0	21.10.2022	Практическая работа;
17.	Ведение мяча правой левой руками. Учебная игра в баскетбол.	1	0	0	27.10.2022	Зачет;
18.	Бросок баскетбольного мяча из различных положений.	1	0	0	28.10.2022	Практическая работа;
19.	Бросок баскетбольного мяча из различных положений.	1	0	0	10.11.2022	Практическая работа;
20.	Освоение тактики свободного нападения. Прыжки на скакалке – к.у.	1	0	0	11.11.2022	Зачет;
21.	Режим дня. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра в баскетбол.	1	0	0	17.11.2022	Практическая работа;
22.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Развитие гибкости. История олимпийских игр в мифах и легендах.	1	0	0	18.11.2022	Практическая работа;

23.	Тест на гибкость – к.у. Упражнения в висе и упорах.	1	0	0	24.11.2022	Зачет;
24.	Акробатические упражнения. Упражнения в висе и упорах – техника	1	0	0	25.11.2022	Практическая работа;
25.	Комплекс акробатических упражнений. Техника лазания по канату в два приема.	1	0	0	01.12.2022	Практическая работа;
26.	Комплекс акробатических упражнений. Техника лазания по канату в два	1	0	0	02.12.2022	Практическая работа;
27.	Техника лазания по канату в два приема – к.у. Упражнения на бревне.	1	0	0	08.12.2022	Зачет;
28.	Современные олимпийские игры. Техника опорных прыжков. Упражнения на бревне.	1	0	0	09.12.2022	Практическая работа;
29.	Освоение техники опорных прыжков. Упражнения на бревне.	1	0	0	15.12.2022	Практическая работа;
30.	Освоение техники опорных прыжков – к.у. Упражнения на бревне. Подтягивание	1	0	0	16.12.2022	Зачет;
31.	Упражнения на наклонной плоскости. Упражнения на бревне – к.у.	1	0	0	22.12.2022	Зачет;
32.	Упражнения на наклонной плоскости. Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0	23.12.2022	Практическая работа;
33.	Олимпийское движение в России. Ритмическая гимнастика.	1	0	0	29.12.2022	Практическая работа;
34.	Комплекс ритмической гимнастики.	1	0	0	30.12.2022	Зачет;

35.	Инструктаж по Т.Б.на уроках по кроссовой подготовке. Равномерный бег 5 минут.	1	0	0	12.01.2023	Практическая работа;
36.	Бег с преодолением препятствий.	1	0	0	13.01.2023	Практическая работа;
37.	Равномерный бег 6 минут.	1	0	0	19.01.2023	Зачет;
38.	Полоса препятствий. ОФП.	1	0	0	20.01.2023	Практическая работа;
39.	Равномерный бег 7 минут. Прыжки на скакалке	1	0	0	26.01.2023	Практическая работа;
40.	Равномерный бег 9 минут. Прыжки на скакалке.	1	0	0	27.01.2023	Зачет;
41.	Бег с преодолением препятствий.	1	0	0	02.02.2023	Практическая работа;
42.	Бег на выносливость 10 минут.	1	0	0	03.02.2023	Практическая работа;
43.	Полоса препятствий. ОФП.	1	0	0	09.02.2023	Зачет;
44.	Равномерный бег 11 минут.	1	0	0	10.02.2023	Практическая работа;
45.	Равномерный бег 14 минут.	1	0	0	16.02.2023	Практическая работа;
46.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Общая и специальная физическая подготовка. Стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе.	1	0	0	17.02.2023	Практическая работа;
47.	Прием и передача волейбольного мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	1	0	0	24.02.2023	Практическая работа;
48.	Техника двигательных действий. Прием и передача волейбольного мяча.	1	0	0	02.03.2023	Практическая работа;

49.	Техника двигательных упражнений. Нижняя подача волейбольного мяча.	1	0	0	03.03.2023	Практическая работа;
50.	Техника двигательных действий. Нижняя подача волейбольного мяча – к.у. Правила спортивных соревнований. Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1	0	0	09.03.2023	Зачет;
51.	Нападающий удар. Контроль физической нагрузки. Тактика игры. Учебная игра в волейбол	1	0	0	10.03.2023	Практическая работа;
52.	Повторный инструктаж. Инструктаж ТБ по футболу. Техника передвижения.	1	0	0	16.03.2023	Практическая работа;
53.	История древних олимпийских игр. Техника передвижения.	1	0	0	17.03.2023	Практическая работа;
54.	Развитие систем дыхания и кровообращения. Техника полевого игрока: удары, остановки.	1	0	0	23.03.2023	Практическая работа;
55.	Олимпийское движение в России. Техника полевого игрока: ведение, обманные движения.	1	0	0	24.03.2023	Практическая работа;
56.	Техника полевого игрока: вбрасывание на точность и дальность.	1	0	0	06.04.2023	Практическая работа;
57.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки. Техника полевого игрока.	1	0	0	07.04.2023	Практическая работа;
58.	Инструктаж ТБ по л/а. Техника освоения прыжка в высоту.	1	0	0	13.04.2023	Практическая работа;
59.	Техника двигательных действий. Техника освоения прыжка в высоту.	1	0	0	14.04.2023	Практическая работа;

60.	Прыжок в высоту - техника выполнения – к.у.	1	0	0	20.04.2023	Практическая работа;
61.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	0	0	21.04.2023	Практическая работа;
62.	Старты из различных положений.	1	0	0	27.04.2023	Практическая работа;
63.	Метание мяча на дальность с разбега.	1	0	0	28.04.2023	Практическая работа;
64.	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 м	1	0	0	04.05.2023	Практическая работа;
65.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	0	05.05.2023	Зачет;
66.	Старты из различных положений. Бег 60 метров – на результат.	1	0	0	11.05.2023	Зачет;
67.	Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность с разбега – на результат	1	0	0	12.05.2023	Зачет;
68.	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 м – на результат. Способы закаливания в летний период.	1	0	0	18.05.2023	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

Поурочное планирование (надомное обучение: 5 класс – 17 часов)

№ п/п	Тема урока	количество часов				Дата изучения	Виды, формы контроля
		С педа- гогом	Сам. изучение	Конт. работы	Практ. работы		
1	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Основы знаний о физической культуре.	1	5	0	0	07.09.2022	Практическая работа; Зачет;
2	Легкая атлетика. Виды спорта. История развития.	1	5	0	0	21.09.2022	Практическая работа; Зачет;
3	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Правила игры.	1	2	0	0	05.10.2022	Практическая работа;
4	Основные приемы игры. История развития баскетбола в России.	1	2	0	0	19.10.2022	Практическая работа; Зачет;
5	Разновидности баскетбола. Судейство.	1	2	0	0	09.11.2022	Практическая работа; Зачет;
6	Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Основы знаний об анатомии, гигиене.	1	3	0	0	23.11.2022	Практическая работа;
7	Гимнастика. Виды. Упражнения на гибкость.	1	4	0	0	07.12.2022	Практическая работа; Зачет;
8	История развития. Российские гимнасты.	1	3	0	0	21.12.2022	Практическая работа; Зачет;
9	Инструктаж по Т.Б. на уроках по кроссовой подготовке. Влияние физической культуры на организм человека.	1	2	0	0	11.01.2023	Практическая работа;
10	Кроссовая подготовка. Разновидности бега.	1	3	0	0	25.01.2023	Практическая работа; Зачет;
11	Понятия: выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.	1	3	0	0	08.02.2023	Практическая работа; Зачет;
12	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Волейбол. Правила игры.	1	2	0	0	22.02.2023	Практическая работа;
13	Основные приемы игры. История развития волейбола в России. Разновидности волейбола. Судейство.	1	2	0	0	22.03.2023	Практическая работа; Зачет;
14	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Футбол. Правила игры. Основные приемы.	1	2	0	0	05.04.2023	Практическая работа;
15	Разновидности футбола.	1	2	0	0	19.04.2023	Практическая

	Судейство. История развития футбола в России.						работа; Зачет;
16	Легкая атлетика. Спортивный инвентарь и его предназначение.	1	4	0	0	03.05.2023	Практическая работа; Зачет;
17	История развития Олимпийских игр. Российские спортсмены.	1	5	0	0	17.05.2023	Практическая работа; Зачет;
		17	51	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

Методические рекомендации по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

Методические рекомендации по организации обучения по предмету «Физическая культура» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Материалы для организации дистанционного обучения. Физическая культура (5-9 классы)

Образовательный проект «Больше, чем урок!»: видеолекции по физической культуре

Примерное положение об организации занятий по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов в рамках реализации пилотного проекта «Здоровый урок физической культуры»

Методические рекомендации по освоению рабочей программы по предмету «Физическая культура» на уровне среднего общего образования

Методические рекомендации по совершенствованию содержания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях
Методические рекомендации по укреплению кистей и пальцев рук (в том числе с использованием электронного кистевого эспандера) на уроках физической культуры

Методические рекомендации по организации уроков для обучающихся, освобождённых от физической нагрузки, в общеобразовательных организациях города Москвы

Рекомендации по корректировке рабочих программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных организаций

Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы

Методические рекомендации по проведению занятий по физической культуре в зимний период

Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

спортивный зал и школьный стадион

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- эстафетные палочки;
- малые мячи для метания на точность и меткость;
- гимнастические маты;
- гимнастическая стенка;
- турник;
- брусья;
- гимнастические скамейки;
- гимнастический козел;
- гимнастический конь;
- канат;
- скакалки;
- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- футбольные мячи;
- конусы;
- клюшки для флорбола.

