**Методические рекомендации**

**по реализации рабочей программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО**

Особенности преподавания учебных предметов в переходный период

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОМПЕНСАЦИИ ОТСУТСТВУЮЩИХ ЭЛЕМЕНТОВ СОДЕРЖАНИЯ**

## 5 класс УМК учебник «Физическая культура» 5-7 класс М.Я. Виленский 2021г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел в примерной рабочей программе | Содержание учебника | Отсутствующие элементы содержания | Рекомендации по компенсации |
|  | **Раздел 1. Знания о физической культуре** | |  |
| Физическая культура и здоровый образ жизни | Здоровье и здоровый образ жизни. п.3,стр.40-41 |  |  |
| История древних Олимпийских игр | Страницы истории. п. 1, стр.8-13 |  |  |
|  | **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | |  |
| Здоровый образ жизни | Здоровье и здоровый образ жизни. п.3,стр.40-66 |  |  |
| Режим дня школьника | Здоровье и здоровый образ жизни. п.3,стр.42-47 |  |  |
| Осанка как показатель физического развития | Познай себя. п.2, стр 15-18 |  |  |
|  | **Раздел 3. Физическое совершенствование** | |  |
| Упражнения на формирование телосложения, гибкости, упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, упражнения на развитие координации | Здоровье и здоровый образ жизни. п.3,стр.40-66 |  |  |
| **Модуль «Гимнастика».** |  |  |  |
| Кувырок вперёд | Гимнастика п.8 стр 119 |  |  |
| Кувырок назад | Гимнастика п.8 стр 120 |  |  |
| Опорный прыжок |  | Опорный прыжок на гимнастического козла | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/> |
| Упражнения в равновесии |  | Упражнения на низком бревне, упражнения на гимнастической лестнице | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/)  [195482/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/) |
| Лазанье и перелезание |  | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/)  [191577/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/) |
|  | **Модуль «Лёгкая атлетика».** | |  |
| Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | Легкая атлетика. П.6. стр 77-90 |  |  |
| Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | Легкая атлетика. П.6. стр 77 |  |  |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | Легкая атлетика. П.6. стр 77 |  |  |
| Метание малого мяча |  | Метание малого мяча в неподвижную мишень | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/)  [224401/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/) |
| Метание малого мяча на дальность | Легкая атлетика. П.6. стр 77 |  |  |
|  | **Модуль «Зимние виды спорта».** | |  |
| Повороты на лыжах способом переступания | Лыжная подготовка. П.3 стр. 148-155 |  |  |
| Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | Лыжная подготовка. П.3 стр. 148-155 |  |  |
| Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | Лыжная подготовка. П.3 стр. 148-155 |  |  |
| Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | Лыжная подготовка. П.3 стр. 148-155 |  |  |
| Спуск на лыжах с пологого склона | Лыжная подготовка. П.3 стр. 148-155 |  |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»** | |  |
| Стойка игрока. | Баскетбол.. п.9, стр. 122-129 |  |  |
| Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | Баскетбол.. п.9, стр. 122 |  |  |
| Ведение баскетбольного мяча | Баскетбол.. п.9, стр. 122 |  |  |
| Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | Баскетбол.. п.9, стр. 122 |  |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры. Волейбол»** | |  |
| Прямая нижняя подача мяча в волейболе | Волейбол. п.10, стр 129-134 |  |  |
| Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | Волейбол. п.10, стр 129 |  |  |
| Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | Волейбол. п.10, стр 129 |  |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры. Футбол».** | |  |
| Удар по неподвижному мячу | Футбол п.12. стр 143-148 |  |  |
| Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | Футбол п.12. стр 143 |  |  |
| Ведение футбольного мяча | Футбол п.12. стр 143 |  |  |
| Обводка мячом ориентиров | Футбол п.12. стр 143 |  |  |
|  | **Модуль « Спорт»** | |  |
| Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. П. 7 стр 97-110 |  | <https://www.gto.ru/> [В](https://www.gto.ru/)ФСК ГТО |