**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  |