

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

Краснояружский район

МОУ "Вязовская СОШ"

РАССМОТРЕНО
ММО

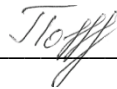
Рудыкин А.И

Протокол №5

от "5" июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

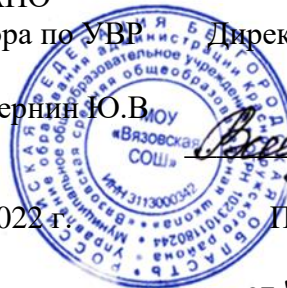


Почернин Ю.В.

от "27" июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "Вязовская
СОШ"



Таранова В.А

Приказ № 380-ОД

от "31" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5091396)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Гончаров Петр Иванович:
учитель физической культуры

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».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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 физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

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

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

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	0.25	0	0.25	01.09.2022-08.09.2022	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;;	Работа на; уроке; дискуссия; диалог.;;	https://school221.edusite.ru
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией	0.25	0	0.25	01.09.2022-08.09.2022	интересуются работой спортивных; секций и их расписанием;;	Устный опрос;	https://school221.edusite.ru/p62aa1.html

	спортивной работы в школе							
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	0	0.25	01.09.2022-08.09.2022	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;;	Устный; опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25	0	0.25	01.09.2022-08.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как; яркое культурное событие Древнего; мира; излагают версию их появления и; причины завершения;;	Устный опрос;	https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5	22.09.2022-02.11.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5	22.09.2022-02.11.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Устный опрос;	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0.25	22.09.2022-02.11.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0.25	22.09.2022-02.11.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25	0	0.25	22.09.2022-02.11.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Устный опрос;	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0.25	22.09.2022-02.11.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0.25	22.09.2022-02.11.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	0	0.25	22.09.2022-02.11.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25	0	0.25	22.09.2022-02.11.2022	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0.25	22.09.2022-02.11.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Зачет;	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу

3

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0.25	22.11.2022-21.12.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/
------	--	------	---	------	-----------------------	--	---------------	---

3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0.25	22.11.2022-21.12.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Устный опрос;	https://resh.e.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0.25	22.11.2022-21.12.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25	22.11.2022-21.12.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	0	0.25	22.11.2022-21.12.2022	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0.25	22.11.2022-21.12.	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/

					2022	комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;		start/314176/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0.25	22.11.2022-21.12.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0.25	22.11.2022-21.12.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырочка вперёд в группировке	1	0	1	03.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырочки вперёд в группировке;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
3.10	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырочка назад в группировке	1	0	1	08.11.2022	разучивают технику кувырочки назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
3.11	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырочка вперёд ноги «скрестно»	3	0	3	15.11.2022-17.11.22	описывают технику выполнения кувырочки вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/

						основе предшествующего опыта);;		
3.12	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	2	17.11.2022 - 22.11	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.13	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	3	0	3	23.11.2022-29.11	определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.14	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	30.11.2022	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.15	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	01.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.16	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	0	2	10.11.-06.12.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/

						гимнастическом бревне; ;		
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	2	06.09.2022 04.10.2022	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	01.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	4	0	4	06.09.2022 27.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2	05.10.2022 11.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/460/start/262701/
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого	2	0	2	03.05.2023	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/

	разбега				04.05			
3.22	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	2	0	2	11.10.2022.-12.10.22	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.23	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2	15.09.2022-16.09	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.24	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	14.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.25	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание	2	0	2	05.10.2022-06.	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	малого мяча на дальность				10.2022	шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;		7461/start/262792/
3.26	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3	0	3	17.01.2023 19.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.27	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	12.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.28	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	3	0	3	18.01.2023-24.01.23	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.29	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2	25.01.2023 - 26.01	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу,	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/

						проводят сравнение с образцом техники учителя;;		
3.30	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	4	0	4	01.02.2023-04.02	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.31	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2	07.02.2023-08.02	разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	0	3	18.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических	1	0	1	13.10.2022	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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

	действий игры баскетбол							
3.34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2	0	2	19.10.2022-20.10	контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	0	2	04.04.2023 - 05.04	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2	06.04.2023 -11.04	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	2	12.04.2023-13.04	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	21.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/

	в волейболе							
3.39	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0	2	22.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.40	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	4	0	4	12.01.2023. 14.03.2023	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.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.41	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	4	0	4	07.03.2023-11.03	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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.42	Модуль «Спортивные	4	0	4	16.03.	закрепляют и совершенствуют	Практическая	https://resh.edu.ru/

.	<i>игры.</i> Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом				2023- 23.03	технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах)	ая работа;	subject/lesson/ 7465/start/261447/
3.43	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу</i>	1	0	1	19.04. 2023-	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения	Практическ ая работа;	https://resh.edu.ru /subject/lesson/ 7466/start/262671/
3.44	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</i>	1	0	1	18.04. 2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическ ая работа;	https://resh.edu.ru /subject/lesson/ 7466/start/262671/
3.45	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</i>	1	0	1	26.04. 2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Практическ ая работа;	https://resh.edu.ru /subject/lesson/ 7466/start/262671/
3.46	<i>Модуль «Спортивные</i>	2	0	2	27.04.	закрепляют и совершенствуют	Практическ	https://resh.edu.ru

.	<i>игры.</i> Футбол». Ведение футбольного мяча				2023	технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.	ая работа;	/subject/lesson 7466/start/262671/	
3.47	<i>Модуль «Спортивные игры.</i> Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	20.04	разучивают технику обводки учебных конусов;	Практическа ая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	
Итого по разделу		85							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	17	12	5	7.12.22- 20.2022 16.02- 28.02 03.05.2 023 31.05.2 023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Практическа ая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/	
Итого по разделу		17							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	12	90					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практи ческие работы	Планируемая дата	Фактическая дата	
1.	Инструктаж по ТБ вводный. Игра на развитие скорости. «Пустое место».	1	0	1	01.09.2022		Устный опрос;
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Высокий старт. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1	06.09.2022		Практическая работа;
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Зачет: бег 30 метров.	1	0	1	07.09.2022		Тестирование;
4.	Старт с опорой на руку. Бег 60м-учет.	1	0	1	08.09.2022		Практическая работа;
5.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр Зачет: бег 1000 метров.	1	0	1	13.09.2022		Зачет
6.	Техника метания мяча.	1	0	1	14.09.2022		Практическая работа;
7.	Метание мяча.	1	0	1	15.09.2022		Практическая работа;

8.	Метание мяча –учет. Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1	20.09.2022		Практическая работа;
9.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Прыжки в длину с места. Подтягивание.	1	0	1	21.09.2022		Практическая работа;
10.	Режим дня и его значение для современного школьника. Тестирование подъема туловища лежа за 30с. наклона вперед.	1	0	1	22.09.2022		Тестирование;
11.	Челночный бег 3x10м Учет.	1	0	1	27.09.2022		Зачет
12.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня Челночный бег 4x9мУчет.	1	0	1	28.09.2022		Зачет
13.	Бег на выносливость 400м.Учёт.	1	0	1	29.09.2022		Зачет
14.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели .Бег на выносливость1000м	1	0	1	04.10.2022		Практическая работа;
15.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	05.10.2022		Практическая работа;
16.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	06.10.2022		Устный опрос;
17.	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	11.10.2022		Практическая работа;

18.	.Беговые упражнения в эстафете.	1	0	1	12.10.2022		Практическая работа;
19.	Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Передвижение, остановки прыжком, передача 2 руками от груди и ловля с шагом.	1	0	1	13.10.2022		Устный опрос;
20.	Передвижение, остановки прыжком передача 2 руками от груди	1	0	1	18.10.2022		Практическая работа;
21.	Передачи мяча в парах и тройках .Знания о Ф.К.	1	0	1	19.10.2022		Практическая работа;
22.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Передачи мяча в парах и тройках	1	0	1	20.10.2022		Устный опрос;
23.	Передачи мяча в парах и тройках,	1	0	1	01.11.2022		Практическая работа;
24.	Ведение дневника физической культуры. Броски мяча по кольцу после ведения	1	0	1	02.11.2022		Зачет;
25.	Техника безопасности на уроках гимнастики. «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	03.11.2022		Устный опрос;
26.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатические упражнения	1	0	1	08.11.2022		Практическая работа;
27.	Кувьрки вперед, слитно. Упражнения в равновесии	1	0	1	09.11.2022		Практическая работа;

28.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах Зачет: 2 кувырка вперед, слитно.	1	0	1	10.11.2022		Зачет;
29.	Акробатическое соединение.	1	0	1	15.11.2022		Практическая работа;
30.	Акробатическое соединение	1	0	1	16.11.2022		Зачет;
31.	Зачет: акробатические соединения. Кувырок назад из стойки на лопатках . Упражнения в лазании.	1	0	1	17.11.2022		Зачет;
32.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Кувырок назад из стойки на лопатках Зачет: упражнение в равновесии. Упражнения в лазании.	1	0	1	22.11.2022		Зачет;
33.	Обучение опорному прыжку. Упражнения в висах и упорах.	1	0	1	23.11.2022		Практическая работа;
34.	Упражнения утренней зарядки. Упражнения в висах и упорах.	1	0	1	24.11.2022		Практическая работа;
35.	Зачёт по опорному прыжку. Повторение упражнений в висах и упорах.	1	0	1	29.11.2022		Зачет;
36.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Зачет: подтягивание на перекладине. Техника опорного прыжка.	1	0	1	30.11.2022		Зачет;
37.	Зачет: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	0	1	01.12.2022		Зачет;
38.	Упражнения на развитие гибкости. Прием тестов наклоны вперед сидя.	1	1	0	06.12.2022		Зачет;

39.	Прием тестов: поднимание туловища за 30сек.Подготовка к сдаче комплекса ГТО.	1	1	0	07.12.2022		Тестирование;
40.	Упражнения на развитие координации. Прием тестов: наклоны вперед сидя. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.	1	1	0	08.12.2022		Тестирование;
41.	Упражнения на формирование телосложения. Зачет: подтягивание на перекладине. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.	1	1	0	13.12.2022		Зачет;
42.	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.	1	1	0	14.12.2022		Устный опрос;
43.	Челночный бег 3х10м. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.	1	1	0	15.12.2022		Практическая работа;
44.	Челночный бег 4х9м. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.	1	1	0	20.12.2022		Практическая работа;
45.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока, перемещения. Игра Снайперы.	1	0	1	21.12.2022		Практическая работа;
46.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Передача мяча сверху двумя руками.	1	0	1	22.12.2022		Зачет;
47.	Передача мяча сверху двумя руками.	1	0	1	10.01.2023		Практическая работа;
48.	Прием мяча снизу. Игра Пионербол.	1	0	1	11.01.2023		Практическая работа;

49.	Инструктаж по технике безопасности на лыжах.. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	12.01.2023		Практическая работа;
50.	Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	17.01.2023		Практическая работа;
51.	Поворот переступанием. Техника попеременного двухшажного хода.	1	0	1	18.01.2023		Практическая работа;
52.	Поворот переступанием. Техника попеременного двухшажного хода.	1	0	1	19.01.2023		Практическая работа;
53.	Зачет: поворота переступанием. Одновременно двухшажный ход .	1	0	1	24.01.2023		Зачет;
54.	Одновременно двухшажный ход. Подъем на склон «елочкой» .Свободное катание.	1	0	1	25.01.2023		Зачет;
55.	Одновременно бесшажный ход. Подъем на склон «елочкой» .Свободное катание.	1	0	1	26.01.2023		Практическая работа;
56.	Техника лыжных ходов. Чередование ходов при прохождении дистанции	1	0	1	31.01.2023		Практическая работа;
57.	Техника лыжных ходов. Чередование ходов при прохождении дистанции.» . Спуск на лыжах с пологого склона.	1	0	1	01.02.2023		Практическая работа;
58.	Попеременно 2-шажный ход. . Спуск на лыжах с пологого склона .Дистанция 3 км	1	0	1	02.02.2023		Практическая работа;

59.	Одновременный 2-шажный ход. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	07.02.2023		Практическая работа;
60.	Одновременный 2-шажный ход. Учет. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	08.02.2023		Зачет;
61.	Одновременно- бесшажный ход.	1	0	1	09.02.2023		Практическая работа;
62.	Дистанция 3км. Учёт с применением изученных ходов	1	0	1	14.02.2023		Практическая работа;
63.	Дистанция 3км. Учёт с применением изученных ходов	1	1	0	15.02.2023		Зачет
64.	Зачет: подтягивание на перекладине. Подготовка к сдаче комплекса ГТО	1	0	1	16.02.2023		Практическая работа;
65.	Зачет: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подготовка к сдаче комплекса ГТО	1	0	1	21.02.2023		Практическая работа;
66.	Упражнения на развитие гибкости. Прием тестов наклоны вперед сидя. Подготовка к сдаче комплекса ГТО	1	0	1	22.02.2023		Зачет;
67.	Прием тестов: поднятие туловища за 30сек. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.	1	0	0	24.02.2023		Зачет;
68.	Упражнения на развитие координации. Прием тестов: наклоны вперед сидя. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.	1	0	0	28.02.2023		Зачет;
69.	Волейбол. Стойка , перемещения. Игра Снайперы	1	0	1	01.03.2023		Практическая работа;

70.	Волейбол.Стойка , перемещения. Игра Снайперы	1	0	1	02.03.2023		Практическая работа;
71.	Передача мяча сверху двумя руками.	1	0	1	07.03.2023		Практическая работа;
72.	Передача мяча сверху двумя руками.	1	0	1	08.03.2023		Практическая работа;
73.	Передача мяча сверху двумя руками .	1	0	1	09.03.2023		Зачет;
74.	Прием мяча снизу.Игра Пионербол.	1	0	1	14.03.2023		Практическая работа;
75.	Прием мяча снизу. Игра Пионербол.	1	0	1	15.03.2023		Практическая работа;
76.	Прием мяча снизу.	1	0	1	16.03.2023		Зачет;
77.	Нижняя прямая подача мяча. Игра Пионербол	1	0	1	21.03.2023		Практическая работа;
78.	Нижняя прямая подача мяча. Игра Пионербол	1	0	1	22.03.2023		Практическая работа;
79.	Нижняя прямая подача мяча.	1	0	1	23.03.2023		Зачет;

80.	Ведение мяча правой и левой рукой. Баскетбол	1	0	1	04.04.2023		Практическая работа;
81.	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	0	1	05.04.2023		Практическая работа;
82.	Передачи мяча в парах и тройках. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	06.04.2023		Практическая работа;
83.	Ведение мяча. Передачи мяча в парах Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	11.04.2023		Зачет;
84.	Ведение мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты	1	0	1	12.04.2023		Зачет;
85.	Ведение мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты	1	0	1	13.04.2023		Зачет;
86.	Техника безопасности. Правила соревнований. История футбола. Перемещение и остановки	1	0	1	18.04.2023		Практическая работа;
87.	Ведение мяча и удары по воротам. Игра в футбол.	1	0	1	19.04.2023		Практическая работа;
88.	Ведение мяча и удары по воротам. Игра в футбол.	1	0	1	20.04.2023		Практическая работа;
89.	Основные приемы игры в футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Повороты и ускорение.	1	0	1	25.04.2023		Практическая работа;
90.	Основные приемы игры в футбол. Остановка	1	0	1	26.04.2023		Практическая

	катящегося мяча внутренней стороной стопы Повороты и ускорение..Игра в футбол.						работа;
91.	Основные приемы игры в футбол. Повороты и ускорение. Обводка мячом ориентиров. Игра в футбол.	1	0	1	27.04.2023		Зачет;
92.	Прыжок в длину с места. Беговые упражнения	1	0	1	02.05.2023		Практическая работа;
93.	Метание мяча с 3 шагов разбега. Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1	03.05.2023		Практическая работа;
94.	Наклоны вперед сидя..Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1	04.05.2023		Практическая работа;
95.	Отжимание, подтягивание .Прыжок в высоту с разбега. Учёт.	1	0	1	10.05.2023		Зачет;
96.	Челночный бег 3x10м.	1	1	0	11.05.2023		Тестирование;
97.	Челночный бег 4x9м.	1	1	0	16.05.2023		Зачет;
98.	Бег на скорость -30м и60м.Учёт.	1	1	0	17.05.2023		Зачет;
99.	Бег на выносливость 400м.Учёт.	1	0	1	18.05.2023		Зачет;
100	Бег на выносливость 1000м	1	0	1	23.05.2023		Зачет;
101	Метания мяча с 3 шагов разбега.	1	0	1	24.05.2023		Практическая

102	Метания мяча с 3 шагов разбега. Учет	1	1	0	25.05.2023		Зачет;
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	12	90			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС.

Планирование учебной деятельности Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
 3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
 4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.
- Методические пособия
5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
 6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
 7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
 8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
 9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.
 10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
 11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.
 12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
 13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.
 14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
 15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.
 16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.
 17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.
 18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
 19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
 20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
 21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение учебного процесса

п/п Материально – техническое обеспечение .Кол-во:

- 1 Мячи для метания -10 шт
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.)- 10 шт
- 3 Мячи для Б/ тенниса 10 шт
- 4 Гиря (16 кг) -1 шт
- 5 Скамейки гимнастическая -1 шт
- 6 Набор гимнастических матов- 10шт
- 7 Гимнастический козел -1шт
- 8 Мячи баскетбольные -10 шт
- 9 Канат – 1шт
- 10 Скакалки- 10 шт
- 11 Мостик гимнастический подкидной- 1шт
- 12 Щит баскетбольный игровой -2 шт
- 13 Кольца баскетбольные -2шт
- 14 Волейбольные стойки -2 шт
- 15 Волейбольная сетка -1 шт
- 16 Мячи волейбольные-8 шт
- 17 Ворота для мини футбола -2 шт
- 18 Мячи футбольные -10 шт
- 19 Теннисные столы -2 шт
- 20 Ракетки для настольного тенниса- 4 шт
- 21 Лыжи беговые -14 пар
- 22 Крепления жесткие -18 пар
- 23 Палки лыжные -18 пар
- 24 Игровое поле для волейбола -1
- 25 Секундомер электронный- 1
- 26 Рулетки -1
- 27 Игровое поле для футбола (мини-футбола)- 1
- 28 Игровое поле для баскетбола - 1
- 29 Площадка ГТО-1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Видеофильмы
2. Ноутбук.
3. Цифровой проектор
4. Экран настенный