

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное образование Ейский район

МБОУ СОШ № 3 им.генерал-фельдмаршала М.С.Воронцова г. Ейска МО Ейский район

УТВЕРЖЕНО
Директор

_____Мозговая Е.Х.

Приказ №356

от "01" сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1969267)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Пищик Сергей Владимирович
учитель физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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 относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|------------------------------|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | |
| 1.1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | 1 | 0 | 1 | 05.09.2022 | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; | Устный опрос; Объяснение; | http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура ; http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 ; https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 1.2. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 1 | 0 | 1 | 07.09.2022 | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; | Объяснение; | http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура ; http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 ; https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 1.3. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | 0 | 1 | 12.09.2022 | осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; | Устный опрос; | http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура ; http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 ; https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 1.4. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | 14.09.2022 | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; | Объяснение; | http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура ; http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 ; https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника | 1 | 0 | 1 | 19.09.2022 | знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; | Устный опрос; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkult-ura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 2.2. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня | 1 | 0 | 1 | 21.09.2022 | определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; | Письменный контроль; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkult-ura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 2.3. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 1 | 0 | 1 | 26.09.2022 | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | Объяснение; устный опрос; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkult-ura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 2.4. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | 0 | 0 | 0 | | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; | Устный опрос; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkult-ura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 2.5. | Измерение индивидуальных показателей физического развития | 0 | 0 | 0 | | измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);; | Письменный контроль; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkult-ura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|------------|---|---|---|
| 2.6. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 | 28.09.2022 | составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения; | ; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 2.7. | Организация и проведение самостоятельных занятий | 0 | 0 | 0 | | 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.);; | Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 2.8. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 0 | 0 | 0 | | выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); 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;; | Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 2.9. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 0 | 0 | 0 | | 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;; | Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 2.10 | Ведение дневника физической культуры | 1 | 0 | 1 | 03.10.2022 | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; составляют дневник физической культуры; | Тестирование; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| Итого по разделу | | 5 | | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| 3.1. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» | 1 | | 1 | 05.10.2022 | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 3.2. | Упражнения утренней зарядки | 1 | | 1 | 10.10.2022 | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|------------|--|---|---|
| 3.3. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 | | 1 | 12.10.2022 | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 3.4. | Водные процедуры после утренней зарядки | 1 | | 1 | 17.10.2022 | знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;; | Беседа; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 3.5. | Упражнения на развитие гибкости | 1 | | 1 | 19.10.2022 | записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.; | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 3.6. | Упражнения на развитие координации | 1 | | 1 | 24.10.2022 | составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.; | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 3.7. | Упражнения на формирование телосложения | 1 | | 1 | 26.10.2022 | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 3.8. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность» | 1 | | 1 | 07.11.2022 | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Беседа; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке | 1 | | 1 | 09.11.2022 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 3.10. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке | 1 | 0 | 1 | 14.11.2022 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; | Практическое занятие ; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--------------------------|--|------------------------|---|
| 3.11. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 2 | 0 | 2 | 16.11.2022 21.11.2022 | определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическое занятие;; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 3.12. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 0 | 1 | 23.11.2022 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; | Практическое занятие;; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 3.13. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла | 2 | 0 | 2 | 28.11.2022 30.11.2022 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; | Практическое занятие;; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 3.14. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 2 | 0 | 2 | 05.12.2022 07.12.2022 | разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; | Практическое занятие;; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 3.15. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | 0 | 1 | 12.12.2022 | знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; | Практическое занятие;; | http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура ; http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 ; https://www.fizkultura.ru/ |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--------------------------|--|------------------------|---|
| 3.16. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 2 | 0 | 2 | 14.12.2022 | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Практическое занятие;; | http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура ; http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 ; https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 3.17. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | | 1 | 19.12.2022 | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; | Практическое занятие;; | http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура ; http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 ; https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 3.18. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | 1 | 21.12.2022 | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; | Беседа; | http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура ; http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 ; https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 3.19. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 | 26.12.2022 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; | Практическое занятие;; | http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура ; http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 ; https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 3.20. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | 0 | 2 | 28.12.2022 09.01.2023 | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);; | Практическое занятие;; | http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура ; http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 ; https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 3.21. | <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 | 1 | | 1 | 11.01.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; | Беседа; | http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура ; http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 ; https://www.fizkult-ura.ru/ |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--------------------------|--|--------------------------|---|
| 3.22. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | 16.01.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; | Практическое занятие;; | http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура ; http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 ; https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 3.23. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 | | 1 | 18.01.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Беседа; | http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура ; http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 ; https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 3.24. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | 23.01.2023 | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации; | Практическое занятие ; ; | http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура ; http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 ; https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 3.25. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 0 | | 0 | | | | |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 0 | | 0 | | | | |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 0 | | 0 | | | | |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 0 | | 0 | | | | |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 0 | | 0 | | | | |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 0 | | 0 | | | | |
| 3.31. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 2 | | 2 | 25.01.2023 30.01.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; | Практическое занятие;; | http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура ; http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 ; https://www.fizkult-ura.ru/ |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|--|---|--------------------------|---|-----------------------|---|
| 3.32. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | | 1 | 01.02.2023 | 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; | Беседа; | http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура ; http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 ; https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 3.33. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча | 2 | | 2 | 06.02.2023 08.02.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; | Практическое занятие; | http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура ; http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 ; https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 3.34. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 2 | | 2 | 13.02.2023 15.02.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»; | Практическое занятие; | http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура ; http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 ; https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 3.35. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 2 | | 2 | 20.02.2023 22.02.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; | Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkult-ura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 3.36. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | | 1 | 27.02.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Беседа; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkult-ura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 3.37. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 2 | | 2 | 01.03.2023 06.03.2023 | 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, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);; | Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkult-ura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|--|---|--------------------------|---|------------------------|---|
| 3.38. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 2 | | 2 | 13.03.2023 15.03.2023 | 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, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; | Практическое занятие;; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 3.39. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу | 1 | | 1 | 20.03.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | Практическое занятие;; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 3.40. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 | | 1 | 22.03.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | Беседа; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 3.41. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | | 1 | 03.04.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; | Практическое занятие;; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |
| 3.42. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча | 2 | | 2 | 05.04.2023 10.04.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; | Практическое занятие;; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--------------------------|---|--|---|--|
| 3.43. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров | 2 | | 2 | 17.04.2023 19.04.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; | Практическое занятие;; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ | |
| Итого по разделу | | 50 | | | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 9 | 4 | 5 | 24.04.2023 24.05.2023 | 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; | Практическое занятие; Контрольное занятие;; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; https://www.fizkultura.ru/ ; http://fizkulturnica.ru/ | |
| Итого по разделу | | 9 | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4 | 64 | | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | 1 | | 1 | 05.09.2022 | Объяснение; Беседа; |
| 2. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | | 1 | 07.09.2022 | Объяснение; Беседа; |
| 3. | История древних Олимпийских игр | 1 | | 1 | 12.09.2022 | Объяснение; Беседа; |
| 4. | Режим дня и его значение для современного школьника | 1 | | 1 | 14.09.2022 | Объяснение; Беседа; |
| 5. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня | 1 | | 1 | 19.09.2022 | практическое занятие; |
| 6. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 1 | | 1 | 21.09.2022 | Объяснение; Беседа; |
| 7. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | 1 | | 1 | 26.09.2022 | Объяснение; Беседа; |
| 8. | Измерение индивидуальных показателей физического развития | 1 | | 1 | 28.09.2022 | практическое занятие;; |
| 9. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | 1 | 03.10.2022 | практическое занятие;; |
| 10. | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | | 1 | 05.10.2022 | практическое занятие;; |
| 11. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 1 | | 1 | 10.10.2022 | практическое занятие;; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|------------|----------------------------------|
| 12. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1 | | 1 | 12.10.2022 | Объяснение; Беседа; |
| 13. | Ведение дневника физической культуры | 1 | | 1 | 17.10.2022 | практическое занятие;; |
| 14. | Упражнения утренней зарядки | 1 | | 1 | 19.10.2022 | Объяснение; Беседа; |
| 15. | Упражнения на развитие гибкости | 1 | | 1 | 24.10.2022 | практическое занятие;; |
| 16. | Упражнения на развитие координации | 1 | | 1 | 26.10.2022 | практическое занятие;; |
| 17. | Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность» | 1 | | 1 | 07.11.2022 | Объяснение; Беседа; |
| 18. | Кувырок вперёд в группировке | 1 | | 1 | 09.11.2022 | практическое занятие;; |
| 19. | Кувырок назад в группировке | 1 | | 1 | 14.11.2022 | практическое занятие;; |
| 20. | Кувырок вперед ноги "скрестно" | 1 | | 1 | 16.11.2022 | практическое занятие;; |
| 21. | Закрепление и совершенствование техники выполнения кувырка вперед ноги "скрестно" | 1 | | 1 | 21.11.2022 | Беседа; практическое занятие; |
| 22. | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | | 1 | 23.11.2022 | практическое занятие;; |
| 23. | Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 | | 1 | 28.11.2022 | практическое занятие;; |
| 24. | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 | | 1 | 30.11.2022 | практическое занятие;; |
| 25. | Продолжение разучивания гимнастической комбинации на низком гимнастическом бревне | 1 | | 1 | 05.12.2022 | практическое занятие;; |
| 26. | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | | 1 | 07.12.2022 | практическое занятие;; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|------------|-------------------------------|
| 27. | Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 | | 1 | 12.12.2022 | практическое занятие;; |
| 28. | Продолжение изучения техники расхождения на гимнастической скамейке в парах | 1 | | 1 | 14.12.2022 | практическое занятие;; |
| 29. | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | | 1 | 19.12.2022 | практическое занятие;; |
| 30. | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | 1 | 21.12.2022 | Беседа; практическое занятие; |
| 31. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | | 1 | 26.12.2022 | практическое занятие;; |
| 32. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | | 1 | 28.12.2022 | практическое занятие;; |
| 33. | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 1 | | 1 | 09.01.2023 | Беседа; практическое занятие; |
| 34. | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | | 1 | 11.01.2023 | практическое занятие;; |
| 35. | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 | | 1 | 16.01.2023 | Беседа; практическое занятие; |
| 36. | Метание малого мяча на дальность | 1 | | 1 | 18.01.2023 | практическое занятие;; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|------------|----------------------------------|
| 37. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | | 1 | 23.01.2023 | практическое занятие;; |
| 38. | Закрепление и совершенствование техники выполнения передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | | 1 | 25.01.2023 | практическое занятие;; |
| 39. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | | 1 | 30.01.2023 | Беседа; практическое занятие; |
| 40. | Ведение баскетбольного мяча | 1 | | 1 | 01.02.2023 | Беседа; практическое занятие; |
| 41. | Совершенствование техники выполнения ведения баскетбольного мяча правой и левой рукой | 1 | | 1 | 06.02.2023 | практическое занятие;; |
| 42. | Закрепление техники выполнения ведения баскетбольного мяча правой и левой рукой | 1 | | 1 | 08.02.2023 | практическое занятие;; |
| 43. | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | | 1 | 13.02.2023 | практическое занятие;; |
| 44. | Закрепление и совершенствование техники выполнения броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | | 1 | 15.02.2023 | практическое занятие;; |
| 45. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | | 1 | 20.02.2023 | Беседа; практическое занятие; |
| 46. | Закрепление и совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи мяча в волейболе | 1 | | 1 | 22.02.2023 | практическое занятие;; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|------------|----------------------------------|
| 47. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | | 1 | 27.02.2023 | Беседа; практическое занятие; |
| 48. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | | 1 | 01.03.2023 | практическое занятие; |
| 49. | Закрепление техники выполнения приема волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | | 1 | 06.03.2023 | практическое занятие;; |
| 50. | Закрепление техники выполнения передачи волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | | 1 | 13.03.2023 | практическое занятие;; |
| 51. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | | 1 | 15.03.2023 | практическое занятие;; |
| 52. | Закрепление техники выполнения приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | | 1 | 20.03.2023 | практическое занятие;; |
| 53. | Удар по неподвижному футбольному мячу | 1 | | 1 | 22.03.2023 | практическое занятие; |
| 54. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 | | 1 | 03.04.2023 | Беседа; практическое занятие; |
| 55. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | | 1 | 05.04.2023 | практическое занятие;; |
| 56. | Ведение футбольного мяча | 1 | | 1 | 10.04.2023 | практическое занятие;; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|--|
| 57. | Закрепление техники выполнения ведения футбольного мяча с использованием правой и левой ноги | 1 | | 1 | 12.04.2023 | практическое занятие;; |
| 58. | Обводка мячом ориентиров | 1 | | 1 | 17.04.2023 | практическое занятие;; |
| 59. | Закрепление техники выполнения обводки ориентиров футбольным мячом | 1 | | 1 | 19.04.2023 | практическое занятие;; |
| 60. | Физическая подготовка: освоение программы и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | 0 | 24.04.2023 | Контрольное занятие; практическое занятие;; |
| 61. | Физическая подготовка: освоение программы и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | 1 | 26.04.2023 | практическое занятие; |
| 62. | Сдача норматива ГТО, физическая подготовка: освоение программы и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | 0 | 03.05.2023 | Контрольное занятие; практическое занятие;; |
| 63. | Физическая подготовка: освоение программы и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | 1 | 08.05.2023 | практическое занятие;; |
| 64. | Сдача норматива ГТО, физическая подготовка: освоение программы и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | 0 | 10.05.2023 | Контрольное занятие; практическое занятие;; |
| 65. | Сдача норматива ГТО, физическая подготовка: освоение программы и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | 0 | 15.05.2023 | Контрольное занятие; практическое занятие;; |
| 66. | Физическая подготовка: освоение программы и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | 1 | 17.05.2023 | практическое занятие;; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---------------------------|
| 67. | Физическая подготовка: освоение программы и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | 1 | 22.05.2023 | практическое занятие;; |
| 68. | Физическая подготовка: освоение программы и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | 1 | 24.05.2023 | практическое занятие;; |
| 69. | | 0 | | 0 | | |
| 70. | | 0 | | 0 | | |
| 71. | | 0 | | 0 | | |
| 72. | | 0 | | 0 | | |
| 73. | | 0 | | 0 | | |
| 74. | | 0 | | 0 | | |
| 75. | | 0 | | 0 | | |
| 76. | | 0 | | 0 | | |
| 77. | | 0 | | 0 | | |
| 78. | | 0 | 0 | | | |
| 79. | | 0 | | 0 | | |
| 80. | | 0 | | 0 | | |
| 81. | | 0 | 0 | | | |
| 82. | | 0 | | 0 | | |
| 83. | | 0 | | 0 | | |
| 84. | | 0 | 0 | | | |
| 85. | | 0 | | 0 | | |
| 86. | | 0 | | 0 | | |
| 87. | | 0 | | 0 | | |
| 88. | | 0 | 0 | | | |
| 89. | | 0 | 0 | | | |
| 90. | | 0 | | 0 | | |
| 91. | | 0 | | 0 | | |
| 92. | | 0 | 0 | | | |
| 93. | | 0 | | 0 | | |

| | | | | | | |
|--|--|----|---|----|--|--|
| 94. | | 0 | 0 | | | |
| 95. | | 0 | | 0 | | |
| 96. | | 0 | 0 | | | |
| 97. | | 0 | | 0 | | |
| 98. | | 0 | 0 | | | |
| 99. | | 0 | | 0 | | |
| 100. | | 0 | 0 | | | |
| 101. | | 0 | | 0 | | |
| 102. | | 0 | | 0 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4 | 64 | | |

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»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.;
<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> ; <https://www.fizkult-ura.ru/> ; <https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая, Бревно гимнастическое напольное, Козёл гимнастический, Конь гимнастический, Перекладина гимнастическая, Канат для лазанья с механизмом крепления, Мост гимнастический подкидной, Скамейка гимнастическая жёсткая, Маты гимнастические, Скакалка гимнастическая, Палка гимнастическая, Обруч гимнастический.

Лёгкая атлетика

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места, Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей, Жилетки игровые.

Стойки волейбольные универсальные, Сетка волейбольная

Мячи волейбольные, Табло перекидное

Ворота для мини-футбола, Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные, Номера нагрудные, Ворота для ручного мяча, Мячи для ручного мяча

Компрессор для накачивания мячей, Весы медицинские с ростомером, Средства первой помощи

Аптечка медицинская, Спортивные залы (кабинеты), Спортивный зал игровой, Зоны рекреации

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, Пришкольный стадион (площадка)

Игровое поле для футбола (мини-футбола), Площадка игровая баскетбольная, Площадка игровая волейбольная

Полоса препятствий.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный зал игровой; гимнастические снаряды; зоны рекреации; кабинет учителя; средства доврачебной помощи; инвентарная; игровое поле для футбола (мини-футбола); площадка игровая баскетбольная; площадка игровая волейбольная; легкоатлетические беговые дорожки;

