

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и науке

Администрация муниципального образования "Новодугинский район"

МКОУ "Селищенская ОШ"

СОГЛАСОВАНО  
педсовет

\_\_\_\_\_  
Протокол №8  
от "08" 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_  
Арличенкова Л.В.

Приказ №63  
от "08" 06 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1484070)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Германова Марина Васильевна  
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 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 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	01.09.2022 05.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; 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;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/Таблица стандартных возрастных норм физического развития">https://resh.edu.ru/Таблица стандартных возрастных норм физического развития</a> . Знания о физической культуре. Физическое развитие человека показатели физического развития Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам по таблицам стандартных возрастных норм физического развития соответствия индивидуальных показ <del>а</del> зфизического развития возрастным нормам по таблицам стандартных возрастных норм физического развития

1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	1	0	1	07.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; 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;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	Физическое развитие человека показатели физического развития Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам по таблицам стандартных возрастных норм физического развития соответствия индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам по таблицам стандартных возрастных норм физического развития
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	1	0	1	08.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; 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;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	Таблица примерного режима дня пятиклассника. Интерактивный перечень полезных привычек, способствующих формированию правильного режима дня, Иллюстрации: последовательности упражнений утренней зарядки; физических упражнений утренней зарядки
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1	0	1	12.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Контрольная работа;	Иллюстрации: Геракла, олимпийской дистанции, лавровой ветви/листа/рощи. Видеоролик, отражающий содержание мифа о зарождении ОИ

Итого по разделу			4					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1	14.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	Таблица примерного режима дня пятиклассника. Интерактивный перечень полезных привычек, способствующих формированию правильного режима дня, Портал «Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	15.09.2022 18.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	Таблица примерного режима дня пятиклассника. Интерактивный перечень полезных привычек, способствующих формированию правильного режима дня

2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	1	0	1	19.09.2022	<p>знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;</p> <p>приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;</p> <p>знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;</p> <p>измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;</p> <p>выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;</p> <p>заполняют таблицу индивидуальных показателей.;</p> <p>составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;</p> <p>составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;</p> <p>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.);;</p> <p>знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;;</p> <p>знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.;</p>	Устный опрос;	<p>Иллюстрации: правильной и неправильной осанки; различных форм стопы; способов определения формы стопы.</p> <p>Интерактивный перечень упражнений для сохранения правильной осанки с учётом индивидуальных показателей</p>
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	1	0	1	21.09.2022	<p>Иллюстрации: правильной и неправильной осанки; различных форм стопы; способов определения формы стопы.;</p> <p>;</p>	Практическая работа;	<p>Портал «Российская электронная школа»</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	1	0	1	24.09.2022 25.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.; 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;; измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	Образцы таблиц для фиксации результатов самонаблюдения. Иллюстрации: способов измерения пульса; тонометра. Иллюстрация зависимости показателей частоты сердечных сокращений при различной физической нагрузке
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	1	26.09.2022	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; рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	Практическая работа;	Иллюстрации: правильной и неправильной осанки; различных форм стопы; способов определения формы стопы. Интерактивный перечень упражнений для сохранения правильной осанки с учётом индивидуальных показателей
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	1	0	1	27.09.2022 29.09.2022	знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.; 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;; 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;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	Иллюстрации: открытых площадок, домашних условий, Портал «Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

[illegible]

3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	1	06.10.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Тестирование;	Иллюстрация упражнений для развития гибкости и для проверки гибкости. Иллюстрации людей с высокой и низкой гибкостью, Иллюстрации: упражнений для развития равновесия; упражнений для развития точности движений; жизненных и профессиональных ситуаций, где важна развитая координация движений
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1	0	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;; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;;	Практическая работа;	Иллюстрации: видов упражнений в зависимости от участвующих групп мышц. Интерактивная схема составления конспектов комплексов упражнений, Портал «Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	1	0	1	12.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	Иллюстрация техники выполнения дыхательных упражнений, Иллюстрация техники выполнения упражнений для глаз
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	1	0	1	21.10.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Устный опрос;	Иллюстрации: видов закаливания; правил выбора и последовательного планирования температурных режимов; гигиенических требований к закаливающим процедурам



3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	1	13.10.2022	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.; разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Практическая работа;	Иллюстрация упражнений для развития гибкости и для проверки гибкости. Иллюстрации людей с высокой и низкой гибкостью.
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	1	17.10.2022	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	Иллюстрации: упражнений для развития равновесия; упражнений для развития точности движений; жизненных и профессиональных ситуаций, где важна развитая координация движений
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	0	1	19.10.2022	скакалкой.; Включать упражнения для формирования стройной; фигуры в утреннюю зарядку и физкультминутки*;	Практическая работа;	Иллюстрации: видов упражнений в зависимости от участвующих групп мышц. Интерактивная схема составления конспектов комплексов упражнений, Иллюстрация техники выполнения упражнений для формирования стройной фигуры
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	1	20.10.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Устный опрос;	Издательство «Просвещение» <a href="http://www.prosv.ru">www.prosv.ru</a> , Иллюстрации: дозирования физической нагрузки; способов дозирования

3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	24.10.2022 26.10.2022	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;; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	Иллюстрации техники выполнения кувырков поэтапно; Портал «Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	27.10.2022 02.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	Иллюстрации техники выполнения кувырков поэтапно; Портал «Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/esh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/esh.edu.ru/</a>
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	1	07.11.2022	выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» 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).;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;	Практическая работа;	Иллюстрации техники выполнения кувырков поэтапно; Портал «Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	1	09.11.2022 10.11.2022	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;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;	Практическая работа;	Издательство «Просвещение» <a href="http://www.prosv.ru">www.prosv.ru</a> , иллюстративный образец кувырка назад из стойки на лопатках
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	1	14.11.2022 16.11.2022	описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; 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).;	Практическая работа;	Иллюстрации: упражнений для развития равновесия; упражнений для развития точности движений; жизненных и профессиональных ситуаций, где важна развитая координация движений. <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>

3.14.	<b>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	2	0	2	17.11.2022 21.11.2022	<p>знакомятся с понятием «физкультурно-; оздоровительная деятельность»; ролью;</p> <p>и значением физкультурно-; оздоровительной деятельности в; здоровом образе жизни современного; человека.;</p> <p>отбирают и составляют комплексы; упражнений утренней зарядки и; физкультминуток для занятий в; домашних условиях без предметов;</p> <p>с;</p> <p>гимнастической палкой и гантелями;</p> <p>с;</p> <p>использованием стула;</p> <p>записывают содержание комплексов и; регулярность их выполнения в дневнике;</p> <p>физической культуры.;</p> <p>знакомятся и записывают содержание; комплексов в дневник физической;</p>	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.15.	<b>Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	2	0	2	23.11.2022 24.11.2022	<p>знакомятся с понятием «физкультурно-; оздоровительная деятельность»; ролью;</p> <p>и значением физкультурно-; оздоровительной деятельности в; здоровом образе жизни современного; человека.;</p> <p>отбирают и составляют комплексы; упражнений утренней зарядки и; физкультминуток для занятий в; домашних условиях без предметов;</p> <p>с;</p> <p>гимнастической палкой и гантелями;</p> <p>с;</p> <p>использованием стула;</p> <p>записывают содержание комплексов и; регулярность их выполнения в дневнике;</p> <p>физической культуры.;</p> <p>знакомятся и записывают содержание; комплексов в дневник физической;</p> <p>культуры.;</p>	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>

3.16.	<b>Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	2	0	2	28.11.2022	<p>знакомятся с понятием «физкультурно-; оздоровительная деятельность»;</p> <p>ролью;</p> <p>и значением физкультурно-; оздоровительной деятельности в; здоровом образе жизни современного; человека.;</p> <p>отбирают и составляют комплексы;</p> <p>упражнений утренней зарядки и;</p> <p>физкультминуток для занятий в; домашних условиях без предметов;</p> <p>с;</p> <p>гимнастической палкой и гантелями;</p> <p>с;</p> <p>использованием стула;</p> <p>записывают содержание комплексов и;</p> <p>регулярность их выполнения в дневнике;</p> <p>физической культуры.;</p> <p>знакомятся и записывают содержание;</p> <p>комплексов в дневник физической культуры;</p>	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.17.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	1	0	1	30.11.2022	<p>знакомятся с понятием «физкультурно-; оздоровительная деятельность»;</p> <p>ролью;</p> <p>и значением физкультурно-; оздоровительной деятельности в; здоровом образе жизни современного; человека.;</p> <p>отбирают и составляют комплексы;</p> <p>упражнений утренней зарядки и;</p> <p>физкультминуток для занятий в; домашних условиях без предметов;</p> <p>с;</p> <p>гимнастической палкой и гантелями;</p> <p>с;</p> <p>использованием стула;</p> <p>записывают содержание комплексов и;</p> <p>регулярность их выполнения в дневнике;</p> <p>физической культуры.;</p> <p>знакомятся и записывают содержание;</p> <p>комплексов в дневник физической;</p> <p>культуры.;</p>	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>

3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</i>	1	0	1	01.12.2022	<p>знакомятся с понятием «физкультурно-; оздоровительная деятельность»;</p> <p>ролью;</p> <p>и значением физкультурно-; оздоровительной деятельности в; здоровом образе жизни современного; человека.;</p> <p>отбирают и составляют комплексы; упражнений утренней зарядки и; физкультминуток для занятий в; домашних условиях без предметов;</p> <p>с;</p> <p>гимнастической палкой и гантелями;</p> <p>с;</p> <p>использованием стула;</p> <p>записывают содержание комплексов и; регулярность их выполнения в дневнике; физической культуры.;</p> <p>знакомятся и записывают содержание; комплексов в дневник физической культуры;</p>	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</i>	2	0	2	05.12.2022	<p>знакомятся с понятием «физкультурно-; оздоровительная деятельность»;</p> <p>ролью;</p> <p>и значением физкультурно-; оздоровительной деятельности в; здоровом образе жизни современного; человека.;</p> <p>отбирают и составляют комплексы; упражнений утренней зарядки и; физкультминуток для занятий в; домашних условиях без предметов;</p> <p>с;</p> <p>гимнастической палкой и гантелями;</p> <p>с;</p> <p>использованием стула;</p> <p>записывают содержание комплексов и; регулярность их выполнения в дневнике; физической культуры.;</p> <p>знакомятся и записывают содержание; комплексов в дневник физической; культуры.;</p>	Контрольная работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	1	0	1	07.12.2022	<p>знакомятся с понятием «физкультурно-; оздоровительная деятельность»;</p> <p>ролью;</p> <p>и значением физкультурно-; оздоровительной деятельности в; здоровом образе жизни современного; человека.;</p> <p>отбирают и составляют комплексы;</p> <p>упражнений утренней зарядки и;</p> <p>физкультминуток для занятий в;</p> <p>домашних условиях без предметов;</p> <p>с;</p> <p>гимнастической палкой и гантелями;</p> <p>с;</p> <p>использованием стула;</p> <p>записывают содержание комплексов и;</p> <p>регулярность их выполнения в дневнике;</p> <p>физической культуры;</p>	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1	0	1	08.12.2022	<p>знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;</p> <p>описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;</p> <p>разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;</p> <p>разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;</p> <p>знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;</p> <p>разучивают стартовое и финишное ускорение;;</p>	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	2	0	2	12.12.2022	<p>разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;</p> <p>знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;</p> <p>анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;</p> <p>разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;</p> <p>метаю т малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;</p>	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> , Иллюстрации: техники метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; техники метания малого мяча на дальность трёх шагов разбега. Иллюстрации упражнений на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища. Образцы эталонных техник метания мяча

3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	1	0	1	14.12.2022	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;</p> <p>определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;</p> <p>разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;</p> <p>знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;</p> <p>анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;</p> <p>разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;</p> <p>метаю т мал ый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;</p>	Практическая работа;	<p><a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>, Иллюстрации: техники метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; техники метания малого мяча на дальность трёх шагов разбега.</p> <p>Иллюстрации упражнений на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища.</p> <p>Образцы эталонных техник метания мяча</p>
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча на дальность</b>	2	0	2	15.12.2022	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;</p> <p>анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;</p> <p>разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;</p> <p>метаю т мал ый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;</p>	Практическая работа;	<p>Иллюстрации: техники метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; техники метания малого мяча на дальность трёх шагов разбега.</p> <p>Иллюстрации упражнений на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища.</p> <p>Образцы эталонных техник метания мяча</p> <p><a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a></p>



3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	2	19.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Практическая работа;	Подборка материалов о достижениях отечественных спортсменов-лыжников. Интерактивный шаблон альманаха
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	1	0	1	21.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».; закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	Подборка материалов о достижениях отечественных спортсменов-лыжников. Интерактивный шаблон альманаха, <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>

3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2	22.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;; закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.;	Практическая работа;	Портал «Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> , Подборка материалов о достижениях отечественных спортсменов-лыжников. Интерактивный шаблон альманаха,
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	26.12.2022 28.12.2022	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	Портал «Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> , Подборка материалов о достижениях отечественных спортсменов-лыжников. Интерактивный шаблон альманаха,
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2	11.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;;	Практическая работа;	Подборка материалов о достижениях отечественных спортсменов-лыжников. Интерактивный шаблон альманаха,
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	12.01.2023	разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;;	Практическая работа;	Подборка материалов о достижениях отечественных спортсменов-лыжников. Интерактивный шаблон альманаха,

3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	2	0	1	16.01.2023	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);; 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;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	Иллюстрации техник: ловли и передачи мяча двумя руками от груди; ведения баскетбольного мяча; броска мяча двумя руками от груди
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	1	0	1	18.01.2023	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»;; 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».; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	Иллюстрации техники : ловли и передачи мяча двумя руками от груди; ведения баскетбольного мяча; броска мяча двумя руками от груди
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Ведение баскетбольного мяча</b>	2	0	2	19.01.2023	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»;; 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».	Практическая работа;	Иллюстрации техник: ловли и передачи мяча двумя руками от груди; ведения баскетбольного мяча;

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</b>	1	0	1	23.01.2023	разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	Иллюстрации техник: ловли и передачи мяча двумя руками от груди; ведения баскетбольного мяча; броска мяча двумя руками от груди, Портал «Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	2	0	2	25.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	Практическая работа;	Иллюстрации техник: прямой нижней подачи; приёма и передачи мяча снизу двумя руками; приёма и передачи мяча сверху двумя руками, Издательство «Просвещение» <a href="http://www.prosv.ru">www.prosv.ru</a> Портал «Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b>	1	0	1	26.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; 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);	Устный опрос; Практическая работа;	Иллюстрации техник: прямой нижней подачи; приёма и передачи мяча снизу двумя руками; приёма и передачи мяча сверху двумя руками <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».

3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</b>	2	0	2	30.01.2023	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).; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	иллюстрации техник: прямой нижней подачи; приёма и передачи мяча снизу двумя руками; приёма и передачи мяча сверху двумя руками <a href="http://festival.1september.ru/-">http://festival.1september.ru/-</a> Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</b>	1	0	1	01.02.2023 02.02.2023	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).; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	Иллюстрации техник: прямой нижней подачи; приёма и передачи мяча снизу двумя руками; приёма и передачи мяча сверху двумя руками, Издательство «Просвещение» <a href="http://www.prosv.ru">www.prosv.ru</a> Портал «Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Удар по неподвижному мячу</b>	2	0	2	06.02.2023 09.02.2023	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; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Устный опрос; Практическая работа;	Иллюстрации техник: удара по мячу внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы; ведения мяча внешней стороной стопы

[illegible]

4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	30	7	23	30.05.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований; комплекса ГТО; ;	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	94				

## 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	0	1	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной рабо	1	0	1	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человек	1	0	1	07.09.2022	Устный опрос;
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	08.09.2022	Письменный контроль;
5.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
6.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
7.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
8.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
9.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
10.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
11.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
12.	Процедура определения состояния организма спомощью одномоментной функциональной проб	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;



13.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
14.	Ведение дневника физической культуры	1	0	1	29.09.2022	Тестирование;
15.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	03.10.2022	Устный опрос;
16.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
17.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
18.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
19.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
20.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
21.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
22.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
23.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
24.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	24.10.2022	Контрольная работа;
25.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	26.10.2022	Контрольная работа;
26.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатки	1	0	1	07.11.2022	Контрольная работа;
27.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	09.11.2022	Контрольная работа;
28.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	1	0	10.11.2022	Контрольная работа;

29.	Модуль«Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низкомгимнастическом бревне	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
30.	Модуль«Гимнастика». Лазанье и перелезание нагимнастической стенке	1	0	1	16.11.2022	Контрольная работа;
31.	Модуль«Гимнастика». Лазанье и перелезание нагимнастической стенке	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
32.	Модуль«Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейкев парах	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
33.	Модуль«Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейкев парах	1	0	1	23.11.2022	Контрольная работа;
34.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
35.	Модуль «Лёгкаяатлетика». Знакомство срекомендациями по технике безопасности во времявыполнения беговыхупражнений насамостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
36.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	30.11.2022	Контрольная работа;
37.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	1	0	01.12.2022	Практическая работа;
38.	Модуль «Лёгкаяатлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнувноги»	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
39.	Модуль «Лёгкаяатлетика». Знакомство срекомендациями учителя по технике безопасности назанятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;

40.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
41.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	1	0	12.12.2022	Контрольная работа;
42.	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	0	1	14.12.2022	Устный опрос;
43.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
44.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	1	0	19.12.2022	Контрольная работа;
45.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
46.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	22.12.2022	Контрольная работа;
47.	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	26.12.2022	Практическая работа;
48.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
49.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	11.01.2023	Контрольная работа;

50.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
51.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
52.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	18.01.2023	Контрольная работа;
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
54.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
55.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1	0	25.01.2023	Контрольная работа;
56.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
57.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
58.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	01.02.2023	Контрольная работа;
59.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
60.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;

61.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	08.02.2023	Контрольная работа;
62.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических	1	0	1	09.02.2023	Устный опрос;
63.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
64.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	15.02.2023	Контрольная работа;
65.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
67.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	1	0	22.02.2023	Контрольная работа;
68.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	27.02.2023	Устный опрос;
69.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
70.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	02.03.2023	Контрольная работа;

71.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
72.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	08.03.2023	Практическая работа;
73.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
74.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
75.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
76.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
77.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;

78.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
79.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;
80.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	27.03.2023	Практическая работа;
81.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
82.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;
83.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;

84.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
85.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
86.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
87.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
88.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	20.04.2023	Практическая работа;
89.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;



90.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
91.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
92.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
93.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
94.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
95.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;

96.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.05.2023	Контрольная работа;
97.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	15.05.2023	Контрольная работа;
98.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.05.2023	Контрольная работа;
99.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	18.05.2023	Контрольная работа;
100.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
101.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.05.2023	Контрольная работа;

102.	102. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	94		

### 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»;  
Введите свой вариант:

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

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

## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- 1.Видеофильмы
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор
4. Экран настенный

## ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- 1 Мячи для метания 3
- 2 Ядро 2
- 3 Скамейки гимнастическая 2
- 4 Набор гимнастических матов 2
- 5 Гимнастический козел 1
- 6 Гимнастический конь 1
- 7 Канат для перетягивания 1
- 8 Скакалки 10
- 9 Мостик гимнастический подкидной 1
- 10 Волейбольные стойки 2
- 11 Волейбольная сетка 1
- 12 Мячи волейбольные 2
- 13 Мячи футбольные 2
- 14 Теннисные столы 2
- 15 Ракетки для настольного тенниса 6
- 16 Лыжи беговые 7 пар
- 17 Крепления жесткие 4 пар
- 18 Палки лыжные  
7 пар
- 19 Секундомер электронный 1
- 20 Рулетки 2
- 21 Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1
- 22 Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1
- 23 Игровое поле для волейбола 1
- 24 Спортивная площадка 1

