

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и науке

Комитет по образованию г. Вязьма

МБОУ СОШ № 5 г. Вязьмы Смоленской области

СОГЛАСОВАНО
на заседании МО учителей
физической культуры, ОБЖ,
технологии, ИЗО и музыки

Руководитель МО Гусев М.А.
Протокол № 5
от "09 " 062022 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ № 5 г Вязьмы
Смоленской области
Замдиректора по
УВР Вотина В.А.
Протокол №11
от "10" 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ СОШ № 5. Вязьмы
Смоленской области
Директор школы Ильина
И.В.
Приказ №80-01-02 от
"10" 062022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1211186)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Андреева Наталья Александровна
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 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	0.5	0	0	01.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0	02.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;	
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	07.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;	Устный опрос;	
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	08.09.2022	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;	Устный опрос;	
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	09.09.2022	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.;	Устный опрос;	
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5	14.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	

2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0	15.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0	16.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5	21.09.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Практическая работа;	
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5	22.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0	23.09.2022	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.);;	Устный опрос;	
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5	28.09.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Устный опрос;	
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.25	29.09.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Практическая работа;	
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.25	30.09.2022	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм;; составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0	05.10.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0.25	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.;	Практическая работа;	

3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0.25	04.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25	07.10.2022	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	0	0.25	12.10.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;	Практическая работа;	
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0.25	13.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0.25	14.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0	26.10.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0.25	0	27.10.2022	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).;;	Тестирование.;	
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0.25	0	28.10.2022	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).;;	Тестирование.;	

3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0.25	0	02.11.2022	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;; 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);;	Тестирование;	
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0.25	0	03.11.2022	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);;	Тестирование;	
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	3	0.5	0	04.11.2022	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);;	Тестирование;	
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	3	0.5	0	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);;	Тестирование;	
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	10.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;	Тестирование;	

3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0.5	0	0	11.11.2022	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;;	Тестирование;	
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	0.25	0	16.11.2022 18.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Тестирование;	
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	23.11.2022 25.11.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	0.25	0	30.11.2022 02.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Тестирование;	
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	0.25	0	07.12.2022 09.12.2022	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; 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).;	Тестирование;	
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	0	0	14.12.2022 16.12.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	3	0	0	21.12.2022 23.12.2022	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;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	Тестирование;	
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0	28.12.2022 30.12.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	

3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	3	0.25	0	11.01.2023 13.01.2023	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;;	Тестирование;	
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	7	1	0	18.01.2023 20.01.2023	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).;	Тестирование;	
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	0	25.01.2023 27.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;;	Устный опрос;	
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	01.02.2023 03.02.2023	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;;	Тестирование;	
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	08.02.2023 10.02.2023	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;;	Тестирование;	
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	22.02.2023 24.02.2023	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;;	Тестирование;	
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	01.03.2023 03.03.2023	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;;	Тестирование;	

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	5	0.5	0	09.03.2023 10.03.2023	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;;	Тестирование;	
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	15.03.2023 17.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос;	
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	5	1	0	22.03.2023 24.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Тестирование;	
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	5	0.5	0	29.03.2023 31.03.2023	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»;;	Тестирование;	
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	5	1	0	05.04.2023 07.04.2023	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).;	Тестирование;	
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	19.04.2023 21.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос;	
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	5	0.5	0	26.04.2023 28.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Тестирование;	
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	5	0.5	0	04.05.2023 05.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Тестирование;	
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0.25	0	10.05.2023 12.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Тестирование;	
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	17.05.2023 19.05.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос;	

3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0.25	0	24.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Тестирование;	
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0.25	0	25.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Тестирование;	
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0.25	0	26.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Тестирование;	
Итого по разделу		85						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	9	1	0	31.05.2023	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;	Тестирование;	
Итого по разделу		9						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	4				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
3.	Беговые упражнения. Высокий старт.	1	0	0	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Тестирование бега на 60 м.	1	0.25	0	08.09.2022	Тестирование;
5.	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	0	0	09.09.2022	Практическая работа;
6.	Метание малого мяча в неподвижную цель.	1	0	0	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Беговые упражнения. Тестирование бега на 1000 м.	1	0.25	0	15.09.2022	Тестирование;
8.	Тестирование метания малого мяча на дальность .	1	0	0	16.09.2022	Тестирование;
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	0	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	0	22.09.2022	Тестирование;

11.	Беговые упражнения. Тестирование бега 30 м (3-я ступень ВФСК ГТО)	1	0.25	0	23.09.2022	Тестирование;
12.	Развитие скоростносиловых качеств. Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами (3-я ступень ВФСК ГТО)	1	0.25	0	28.09.2022	Тестирование;
13.	Тестирование бега 1500 м (3-я ступень ВФСК ГТО)	1	0.25	0	29.09.2022	Тестирование;
14.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Футбол. Удар по мячу.	1	0	0	30.09.2022	Практическая работа;
15.	Футбол. Ведение мяча (тестирование)	1	0.25	0	05.10.2022	Тестирование;
16.	Футбол. Остановка мяча (тестирование).	1	0.25	0	06.10.2022	Тестирование;
17.	Футбол. Удары головой.	1	0	0	12.10.2022	Практическая работа;
18.	Футбол. Нападение, защита.	1	0	0	13.10.2022	Практическая работа;
19.	Футбол. Тактика игры.	1	0	0	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока, передвижения в стойке. Техника безопасности.	1	0	0	26.10.2022	Устный опрос;
21.	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1	0	0	27.10.2022	Практическая работа;
22.	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок. Комбинации.	1	0	0	28.10.2022	Практическая работа;
23.	Баскетбол. Ведение мяча (тестирование). Сочетание приемов: передач и бросков снизу в движении.	1	0.5	0	02.11.2022	Тестирование;
24.	Баскетбол. Передачи мяча (тестирование). Вырывание и выбивание мяча.	1	0.25	0	03.11.2022	Тестирование;

25.	Бросок двумя руками и снизу в движении и по слелов мяча (тестирование).	1	0.25	0	04.11.2022	Тестирование;
26.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1	0	0	09.11.2022	Устный опрос;
27.	Стойки и передвижения игрока. ТБ при занятиях волейболом.	1	0	0	10.11.2022	Устный опрос;
28.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	0	0	11.11.2022	Практическая работа;
29.	Волейбол. Тестирование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Передачи мяча в тройках через зону, через сетку.	1	0.25	0	16.11.2022	Тестирование;
30.	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах	1	0	0	17.11.2022	Практическая работа;
31.	Волейбол. Тестирование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах Эстафеты.	1	0.25	0	18.11.2022	Тестирование;
32.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	23.11.2022	Практическая работа;
33.	Волейбол. Тестирование техники нижней прямой подачи мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0.5	0	24.11.2022	Тестирование;
34.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам с применением изученных элементов.	1	0	0	25.11.2022	Практическая работа;

35.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	30.11.2022	Устный опрос;
36.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Гимнастика как вид спорта.	1	0	0	01.12.2022	Устный опрос;
37.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед в группировке.	1	0	0	02.12.2022	Практическая работа;
38.	Акробатические упражнения. Кувырок назад в группировке.	1	0	0	07.12.2022	Практическая работа;
39.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	0	0	08.12.2022	Практическая работа;
40.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	0	0	09.12.2022	Устный опрос;
41.	Акробатические упражнения (тестирование). Стойка на лопатках.	1	0.75	0	14.12.2022	Тестирование;
42.	Тестирование стойки на лопатках Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0.25	0	15.12.2022	Тестирование;
43.	Опорный прыжок.	1	0	0	16.12.2022	Практическая работа;
44.	Опорный прыжок (тестирование).	1	0.5	0	21.12.2022	Тестирование;
45.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	0	0	22.12.2022	Практическая работа;
46.	Комбинации из упражнений на гимнастическом бревне (тестирование).	1	0.5	0	23.12.2022	Тестирование;
47.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	0	0	28.12.2022	Практическая работа;

48.	Развитие гибкости. Тестирование наклона в передизположения стоя на скамейке (3-я ступень ВФС КГТО)	1	0.25	0	29.12.2022	Тестирование;
49.	Развитие силовых качеств. Тестирование подтягивания из виса стоя (м); из виса лежа (д) (3-я ступень ВФС КГТО).	1	0	0	30.12.2022	Тестирование;
50.	Повторный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Формирование телосложения. Тестирование поднимания туловища из положения лежа за 1 минуту. (3-я ступень ВФС КГТО).	1	0	0	11.01.2023	Тестирование;
51.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1	0	0.5	12.01.2023	Практическая работа;
52.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Подвижные игры.	1	0	0	13.01.2023	Устный опрос;
53.	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	0	0	18.01.2023	Практическая работа;
54.	Повороты на лыжах способом «переступание».	1	0	0	19.01.2023	Практическая работа;
55.	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	0	0	20.01.2023	Практическая работа;
56.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	25.01.2023	Практическая работа;

57.	Передвижение на лыжах. Тестирование техники попеременного двухшажного хода.	1	1	0	26.01.2023	Тестирование;
58.	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	0	0	27.01.2023	Практическая работа;
59.	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	0	0	01.02.2023	Тестирование;
60.	Спуск на лыжах с пологого склона.	1	0	0	02.02.2023	Практическая работа;
61.	Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	1	0	0	03.02.2023	Практическая работа;
62.	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой.	1	0	0	08.02.2023	Практическая работа;
63.	Передвижение на лыжах изученными ходами. Лыжные эстафеты.	1	0	0	09.02.2023	Практическая работа;
64.	Развитие выносливости. Тестирование прохождения дистанции 2км лыжными ходами (3-я ступень ВФСК ГТО)	1	0	0	10.02.2023	Тестирование;
65.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.	1	0	0	15.02.2023	Устный опрос;
66.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойка игрока.	1	0	0	16.06.2022	Устный опрос;
67.	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	0	0	16.02.2023	Практическая работа;

68.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
69.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу.	1	0	0	01.03.2023	Практическая работа;
70.	Волейбол. Тестирование техники передачи мяча двумя руками сверху.	1	0.25	0	02.03.2023	Тестирование;
71.	Волейбол. Тестирование техники приема мяча снизу двумя руками.	1	0.25	0	03.03.2023	Тестирование;
72.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	0	09.03.2023	Практическая работа;
73.	Волейбол. Тестирование техники нижней прямой подачи мяча.	1	0.5	0	10.03.2023	Тестирование;
74.	Волейбол. Учебная игра по правилам с применением изученных элементов.	1	0	0	15.03.2023	Практическая работа;
75.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	1	0	0.5	16.03.2023	Практическая работа;
76.	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	0	0	17.03.2023	Устный опрос;
77.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	0	0	22.03.2023	Практическая работа;
78.	Баскетбол. Тестирование техники ведения мяча с изменением направления.	1	0.5	0	23.03.2023	Тестирование;
79.	Баскетбол. Ловля и передача мяча	1	0	0	24.03.2023	Практическая работа;

80.	Баскетбол. Тестирование техники передачи мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1	0.25	0	29.03.2023	Тестирование;
81.	Тестирование техники броска двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	1	0.25	0	30.03.2023	Тестирование;
82.	Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.	1	0	0	31.03.2023	Практическая работа;
83.	Учебная игра с применением изученных элементов. Развитие координационных качеств.	1	0	0	05.04.2023	Практическая работа;
84.	Учебная игра с применением изученных элементов. Развитие координационных качеств.	1	0	0	06.04.2023	Практическая работа;
85.	Учебная игра с применением изученных элементов. Развитие координационных качеств	1	0	0	07.04.2023	Практическая работа;
86.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры.	1	0	0.5	19.04.2023	Практическая работа;
87.	Футбол. Передвижения с мячом и без мяча	1	0	0	20.04.2023	Практическая работа;
88.	Футбол. Тестирование техники ударов по мячу.	1	0.25	0	21.04.2023	Тестирование;
89.	Футбол. Различные способы остановки мяча. Тестирование техники обводки мячом ориентиров.	1	0.25	0	26.04.2023	Тестирование;

90.	Знакомствоспонятием«физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1	0	0.5	27.04.2023	Практическая работа;
91.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Старты из разных положений.	1	0	0	28.04.2023	Устный опрос;
92.	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Внешние признаки утомления.	1	0	0	04.05.2023	Устный опрос;
93.	Тестирование техники челночного бега 3x10 метров (3-я ступень ВФСК ГТО).	1	0.25	0	05.05.2023	Тестирование;
94.	Тестирование техники метания малого мяча на дальность (3-я ступень ВФСК ГТО).	1	0.25	0	10.05.2023	Тестирование;
95.	Беговые упражнения. 10-и минутный бег. Развитие выносливости.	1	0	0	11.05.2023	Практическая работа;
96.	Беговые упражнения. 12-и минутный бег. Развитие выносливости.	1	0	0	12.05.2023	Практическая работа;
97.	Беговые упражнения. Бег по пересеченной местности 1 км. Развитие выносливости.	1	0	0	17.05.2023	Устный опрос;
98.	Бег 1,5 км. Развитие выносливости.	1	0	0	18.05.2023	Практическая работа;
99.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Подбор разбега.	1	0	0	19.05.2023	Практическая работа;

100.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание, полет и приземление.	1	0	0	24.05.2023	Устный опрос;
101.	Тестирование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	0	0	25.05.2023	Тестирование;
102.	Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения.	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	4		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебное оборудование

Оборудование для практических работ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

