

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

Администрация муниципального района "Ровеньский район" Белгородской области

МБОУ "Ровеньская основная общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО  
Методическим объединением  
учителей МБОУ "Ровеньская ООШ"

Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Ольхова Е.В.

Протокол №1  
от "31" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора МБОУ  
"Ровеньская ООШ"

\_\_\_\_\_ Омельченко Т.А.  
Протокол №1  
от "31" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ "Ровеньская ООШ"

\_\_\_\_\_ Кияметдинова Н.И.  
Приказ №149  
от "31" 08 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1889443)

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Ивахненко Александр Николаевич  
учитель физической культуры

п. Ровеньки 2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной

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

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и мета-предметные 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.

## **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 «запрыгивания 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 двух-шаговым ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения), демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- Баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- Волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- Футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0.25	02.09.2022	Конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; Интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Устный опрос.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5">http://fizkultura-na5</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуры и организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0.25	05.09.2022	Интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	0	0.25	07.09.2022	Приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни; жизнедеятельности современного человека;	Устный опрос.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5">http://fizkultura-na5</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25	0	0.25	09.09.2022	Характеризуют Олимпийские игры как яркое; культурное событие Древнего мира; излагают версии их появления и причины завершения;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5">http://fizkultura-na5</a>
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5	26.09.2022	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;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/ht tp://fizkultura-na5">http://www.fizkulturavshkole.ru/ht tp://fizkultura-na5</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0.25	10.04.2023	Знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5</a>
2.4.	Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки.	0.5	0	0.5	02.11.2022	Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка»; Видами осанки и возможными причинами нарушения;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru</a>
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5	02.12.2022	Выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5	04.11.2022	Устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья; (защемление нервов; смещение внутренних органов; нарушение кровообращения);	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5</a>
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0.25	13.03.2023	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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru</a>
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	0	0.25	17.03.2023	Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя; определяют состояние организма по определённой формуле;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5</a>

2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25	0	0.25	16.01.2023	Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм;	Самооценка с использованием «Оценочного листа».	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5</a>
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	07.10.2022	Составляют дневник физической культуры;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		4						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5	16.09.2022	Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-</a>
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	16.11.2022	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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura</a>
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0.5	11.11.2022	Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura</a>
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25	13.02.2023	Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura</a>
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	14.11.2022	Разучивают упражнения на подвижность суставов; Выполняют их из разных исходных положений с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног; Вращением туловища с большой амплитудой;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura</a>
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0.5	21.12.2022	Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развлекательной площадке;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura</a>
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	09.12.2022	Разучивают упражнения в равновесии, точности движений; Жонглировании малым (теннисным) мячом;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultur">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultur</a>

3.8.	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики	0,25	0	0,25	02.09.2022 12.04.2023	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.9.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	1	3	02.09.2022 05.09.2022 10.05.2023 12.05.2023	Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1км.; закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.10.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1	1	07.09.2022 12.09.2022	Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60м.;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.11.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2	09.09.2022 12.09.2022	Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.12.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	2	2	14.09.2022 16.09.2022 19.09.2022 24.04.2023	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.13.	Метание малого мяча на дальность	4	1	3	12.04.2023 14.04.2023 17.04.2023 19.04.2023	Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагового разбега; с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.14.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м.	2	0	2	05.05.2023	Разучивают технику метания малого мяча на дальность отскока от стены; с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.15.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол).	0,25	0	0,25	28.09.2022	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности на спортивных играх «Волейбол»;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.16.	Техника выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	28.09.2022	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи; Определяют фазы движения и особенности их выполнения;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.17.	техника приёма и передачи мяча снизу в волейболе	2	0	2	30.06.2022 03.10.2022	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места(обучение в парах);	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.18.	Техника приёма и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	7	0	7	05.10.2022 07.10.2022 10.10.2022 12.10.2022	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места(обучение в парах);	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>

					14.10.2022 17.10.2022 19.10.2022			
3.19.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0.25	02.11.2022	Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru</a>
3.20.	Перестроению из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием	3	0	3	02.11.2022 07.11.2022 09.11.2022	Разучивают перестроению из колонны по два и по четыре	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultur">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultur</a>
3.21.	Стойка на лопатках.	3	1	2	11.11.2022 14.11.2022 16.11.2022	Рассматривают, обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения стойка на лопатках.	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultur">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultur</a>
3.22.	Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	16.11.2022	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);определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;совершенствуюткувыроквперёдвгруппировкевполнойкоординации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и определяют ошибки; предлагают способы их устранения(обучение в парах).;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura</a>
3.23.	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	3	0	3	18.11.2022 21.11.2022 23.11.2022	Рассматривают, обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд; ноги «скрестно»;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura</a>

3.24.	Кувырок назад в группировке	1	0	1	25.11.2022	Рассматривают, обсуждают и анализируют; Иллюстративный образец техники;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.25.	Кувырку назад из стойки на лопатках в полушаг	3	0	3	28.11.2022 30.11.2022 02.12.2022	Рассматривают, обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.26.	Прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки)	4	1	3	05.12.2022 07.12.2022 09.12.2022 12.12.2022	Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5">http://fizkultura-na5</a>
3.27.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол).	0,25	0	0,25	14.12.2022	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности на спортивных играх «Баскетбол»;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.28.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	2	14.12.2022	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди. Стоя на месте и анализируют фазы и элементы техники;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na">http://fizkultura-na</a>
3.29.	Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»	1	0	1	19.12.2022	Рассматривают, обсуждают и играют в игру	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na">http://fizkultura-na</a>
3.30.	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	21.12.2022	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении; Выделяют отличительные элементы их техники;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.31.	Приём баскетбольного мяча во время передвижения	4	0	4	23.12.2022 09.01.2023 11.01.2023 13.01.2023	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма баскетбольного мяча на месте и в движении; Выделяют отличительные элементы их техники;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.32.	Техника передачи баскетбольного мяча во время его ведения.	4	0	4	16.01.2023 18.01.2023 20.01.2023 23.01.2023	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи баскетбольного мяча на месте и в движении; Выделяют отличительные элементы их техники;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.33.	Инструктаж по ТБ на уроках зимних видов спорта. Т.п. «Правила составления индивидуального режима дня».	0,25	0	0,25	25.01.2023	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время проведения зимних видов спорта;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>

3.34.	Техника выполнения попеременного двухшажного лыжного хода.	3	0	3	25.01.2023 25.01.2023 27.01.2023	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.35.	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	30.01.2023	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.36.	Техника подъёма на лыжах способом «лесенка», «ёлочка» и «полуёлочка».	2	0	2	01.02.2023 03.02.2023	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;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.37.	Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона спуска. Способы самостоятельного освоения техники торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона.	1	0	1	06.02.2023	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.38.	Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Т.п.: «Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	0,25	0	0,25	08.02.2023	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время проведения уроков по плаванию;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.39.	Техника кроля на спине и на груди	4	0	4	08.02.2023 10.02.2023 17.02.2023 20.02.2023	Разучивают технику кроля на груди и на спине;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.40.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища	2	0	2	13.02.2023 15.02.2023	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.41.	Техника плавания брасом	4	0	4	22.02.2023 27.02.2023 01.03.2023 03.03.2023	Разучивают технику браса;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.42.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол).	0,25	0	0,25	06.03.2023	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время проведения уроков футболу;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.43.	Техника ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча по кругу, змейкой.	1	0	1	06.03.2023 10.03.2023	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой»; Выделяют отличительные элементы в технике такого ведения и делают выводы;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>

	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	2	0	2	13.03.2023 15.03.2023	Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-">http://fizkultura-</a>
	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	4	0	4	17.03.2023 20.03.2023 22.03.2023 24.03.2023	Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
	Обводка мячом ориентиров	2	0	2	03.04.2023 05.04.2023	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя; Определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов; Делают выводы.	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	07.04.2023	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
	Инструктаж по Т.Б. на уроках русской лапты	0,25	0	0,25	15.05.2023	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время проведения уроков «Русская лапта»;	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
	Ловля мяча и возврат его в «город». Отработка ударов	1	0	1	17.05.2023	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя; Делают выводы.	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
	Удары битой по мячу на дальность и на точность	1	0	1	19.05.2023	Закрепляют и совершенствуют технику удара по мячу.	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
	Техника удара сбоку, снизу, способом «свеча»	2	0	2	22.05.2023 25.05.2023	Закрепляют и совершенствуют технику удара по мячу сбоку, снизу и способом «свеча».	Устный опрос	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
Итого по разделу		91						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	08.02.2023 20.05.2023	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;	Практическая работа.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды и формы контроля
		Всего	Контроль ные работы	Практи ческие работы		
1.	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Т.п. «Миф о зарождении олимпийских игр». Техника бега на длинные дистанции.	1	0	1	02.09	Устный опрос
2.	Входной контроль. Совершенствование техники высокого старта. Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции.	1	0	1	05.09	Устный опрос
3.	Сдача к. н. – бег на 30 м. Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	0	1	07.09	Тестирование
4.	Т.п.: «Современные Олимпийские игры». Изучение техники метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте.	1	0	1	09.09	Устный опрос
5.	Совершенствование техники метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте. Сдача к. н. – челночный бег 3 x 10 м.	1	1	0	12.09	Тестирование
6.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень. Совершенствование техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1	0	1	14.09	Устный опрос
7.	Т.п. «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень. Закрепление техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Сдача к. н. - бег на 60 м.	1	0	1	16.09	Тестирование
8.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень. Сдача к.н.– прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1	0	1	19.09	Тестирование
9.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции. Сдача к.н.– 6-ти мин. бег.	1	1	0	21.09	Тестирование

10.	Бег в равномерном темпе 10 – 12 мин. Сдача к.н.– метания мяча с 3 шагов на дальность.	1	0	1	23.09	Тестирование
11.	Т.п. «Режим дня и его значение для современного школьника» Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции. Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий.	1	1	0	26.09	Устный опрос
12.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе.	1	0	1	28.09	Устный опрос
13.	Т.п. «Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическим упражнениями». Подводящие упражнения для совершенствования техники приёма передачи мяча снизу в волейболе	1	0	1	30.09	Устный опрос
14.	Способы самостоятельного совершенствования техники приёма и передачи мяча снизу в волейболе. Учебная игра «Волейбол».	1	0	1	03.10	Устный опрос
15.	Изучение техники приёма и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками. Учебная игра «Волейбол».	1	0	1	05.10	Устный опрос
16.	Т.п. «Ведение дневника физической культуры». Совершенствование техники приёма и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками. Учебная игра «Волейбол».	1	0	1	07.10	Устный опрос
17.	Подготовительные упражнения для освоения техники приёма и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками. Учебная игра «Волейбол».	1	0	1	10.10	Устный опрос
18.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками. Учебная игра «Волейбол».	1	0	1	12.10	Устный опрос
19.	Способы самостоятельного освоения приёма и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками. Учебная игра «Волейбол».	1	0	1	14.10	Устный опрос
20.	Изучение техники передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку. Учебная игра «Волейбол».	1	0	1	17.10 31.10	Устный опрос
21.	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку. Учебная игра «Волейбол».	1	0	1	19.10 31.10	Тестирование

22.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Т.п. «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»». Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей.	1	0	1	21.10 02.11	Устный опрос
23.	Т.п. «Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки». Обучение перестроению из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1	0	1	02.11 02.11	Устный опрос
24.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки. Совершенствование перестроению из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1	0	1	07.11	Устный опрос
25.	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища. Закрепление перестроению из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1	0	1	09.11	Устный опрос
26.	Т.п. «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики». Комплекс упражнений зрительной гимнастики. Повторение техники стойки на лопатках.	1	0	1	11.11	Устный опрос
27.	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости. Совершенствование техники стойки на лопатках.	1	0	1	14.11	Устный опрос
28.	Т.п. «Упражнения утренней зарядки. Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке. Сдача к.у. - техника стойки на лопатках.	1	0	1	16.11	Тестирование
29.	Изучение техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.	1	0	1	18.11	Устный опрос
30.	Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.	1	0	1	21.11	Тестирование
31.	Способ самостоятельного обучения кувырку вперёд ноги скрестно.	1	0	1	23.11	Устный опрос
32.	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Совершенствование техники кувырка назад в группировке.	1	0	1	25.11	Устный опрос
33.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Сдача к. н.-подтягивание.	1	1	0	28.11	Тестирование
34.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1	1	0	30.11	Устный опрос

35.	Т.п. «Измерение индивидуальных показателей физического развития Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1	0	1	02.12	Устный опрос
36.	Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмической гимнастики. Обучение технике прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	1	05.12	Устный опрос
37.	Способы самостоятельного обучения общеразвивающим упражнениям для комплекса ритмической гимнастики. Закрепление техники прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	1	07.12	Устный опрос
38.	Т.п. «Упражнения на формирование телосложения». Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики. Совершенствование техники прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	1	09.12	Устный опрос
39.	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сдача к. у. - опорный прыжок.	1	1	0	12.12	Тестирование
40.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	14.12	Устный опрос
41.	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	16.12	Устный опрос
42.	Т.п. «Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой». Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»	1	0	1	19.12	Устный опрос
43.	Т.п. «Упражнения на развитие координации». Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча. Учебная игра «Баскетбол».	1	0	1	21.12	Устный опрос
44.	Изучение техники приёма баскетбольного мяча во время передвижения. Учебная игра «Баскетбол».	1	1	0	23.12	Устный опрос
45.	Совершенствование техники приёма баскетбольного мяча во время передвижения. Учебная игра «Баскетбол».	1	0	1	09.01	Устный опрос

46.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма баскетбольного мяча во время передвижения. Учебная игра «Баскетбол».	1	0	1	11.01	Устный опрос
47.	Способы самостоятельного освоения техники приёма баскетбольного мяча во время передвижения. Учебная игра «Баскетбол».	1	0	1	13.01	Устный опрос
48.	Т.п. «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца». Изучение техники передачи баскетбольного во время его ведения. Учебная игра «Баскетбол».	1	0	1	16.01	Устный опрос
49.	Совершенствование техники передачи баскетбольного во время его ведения. Учебная игра «Баскетбол».	1	0	1	18.01	Устный опрос
50.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения. Учебная игра «Баскетбол».	1	0	1	20.01	Устный опрос
51.	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения. Учебная игра «Баскетбол».	1	0	1	23.01	Устный опрос
52.	Инструктаж по ТБ на уроках зимних видов спорта. Т.п. «Правила составления индивидуального режима дня». Техника выполнения попеременного двухшажного лыжного хода.	1	0	1	25.01	Устный опрос
53.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода. Равномерное передвижение 1500 м.	1	1	0	25.01	Устный опрос
54.	Изучение техники передвижения с равномерной скоростью попеременным двухшажным лыжным ходом. Равномерное передвижение 1500 м.	1	0	1	27.01	Устный опрос
55.	Изучение техники поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	30.01	Устный опрос
56.	Совершенствование техники подъёма на лыжах способом «лесенка». Равномерное передвижение 2000 м.	1	0	1	30.01	Устный опрос
57.	Изучение техники подъёма на лыжах способом «ёлочка». Равномерное передвижение 2000 м.	1	0	1	01.02	Устный опрос
58.	Техника подъёма на лыжах способом «полуёлочка». Равномерное передвижение 2000 м.	1	0	1	03.02	Тестирование

59.	Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона спуска. Способы самостоятельного освоения техники торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона.	1	0	1	06.02	Устный опрос
60.	Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Т.п.: «Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Изучение техники кроля на спине.	1	0	1	08.02	Устный опрос
61.	Изучение техники кроля на груди. Специальные упражнения для изучения кроля.	1	0	1	10.02	Устный опрос
62.	Т.п. «Водные процедуры после утренней зарядки Совершенствование плавания с помощью ног. Проплывание отрезков 25 м.	1	0	1	13.02	Устный опрос
63.	Т.п.: «Влияние занятий плаванием на развитие выносливости». Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	1	0	1	15.02	Тестирование
64.	Совершенствование техники плавания кроль на груди и спине. Игра «Караси и рыбаки».	1	0	1	17.02	Устный опрос
65.	Закрепление техники плавания кроль на груди и спине. Проплывание отрезков 25 м. Игра «Караси и рыбаки».	1	0	1	20.02	Устный опрос
66.	Т.п. «Выдающиеся отечественные пловцы – олимпийские чемпионы». Изучение техники плавания брассом. Игра «Поплавок».	1	0	1	22.02	Устный опрос
67.	Совершенствование техники плавания брассом. Проплывание отрезков 25 м.	1	0	1	27.02	Устный опрос
68.	Закрепление техники плавания брассом. Игра «Лягушата»	1	0	1	01.03	Тестирование
69.	Соревнования по плаванию кролем и брассом.	1	0	1	03.03	Устный опрос
70.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	06.03	Устный опрос
71.	Т.п. «Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой». Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы, ведение по кругу, змейкой.	1	0	1	10.03	Устный опрос
72.	Т.п. «Организация и проведение самостоятельных занятий Совершенствование техники удара по	1	0	1	13.03	Устный опрос

	неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы. Учебная игра «Футбол».					
73.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы. Учебная игра «Футбол».	1	0	1	15.03	Устный опрос
74.	Т.п. «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы». Изучение техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра «Футбол».	1	0	1	17.03	Устный опрос
75.	Совершенствование техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра «Футбол».	1	1	0	20.03	Устный опрос
76.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра «Футбол».	1	0	1	22.03	Устный опрос
77.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра «Футбол».	1	0	1	24.03	Устный опрос
78.	Обводка мячом ориентиров. Учебная игра «Футбол».	1	0	1	03.04	Устный опрос
79.	Обводка мячом ориентиров. Учебная игра «Футбол».	1	0	1	05.04	Устный опрос
80.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	07.04	Устный опрос
81.	Т.п. «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	0	1	10.04	Устный опрос
82.	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Изучение техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Повторение бега на 30м.	1	0	1	12.04	Устный опрос
83.	Повторение техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Совершенствование бега на 30м.	1	0	1	14.04	Устный опрос
84.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трёх шагов разбега. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов	1	0	1	17.04	Тестирование

	разбега. Сдача к. н. - бег на 30м.					
85.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трёх шагов разбега. Повторение техники прыжков в длину с разбега. Сдача к. н. - метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	1	19.04	Тестирование
86.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трёх шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Сдача к. н. - челночный бег 3x10м.	1	0	1	21.04	Тестирование
87.	Т.п.: «Особенности планирования развития физических качеств в самостоятельных занятиях». Сдача к. н.- прыжок в длину с разбега.	1	0	1	24.04	Тестирование
88.	Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции Сдача к. н. – подтягивание. Повторение бега на 60м.	1	0	1	26.04	Тестирование
89.	Повторение бега на 60м. Сдача к. н. - метание мяча с 3-5 шагов.	1	0	1	28.04	Тестирование
90.	Итоговый контроль. Совершенствование бега на 60м. Повторение техники наклона из положения стоя.	1	0	1	03.05	Тестирование
91.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м.	1	0	1	05.05	Устный опрос
92.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м. Повторение техники прыжка в длину с места. Сдача к. н. - бег на 60м.	1	0	1	05.05	Тестирование
93.	Бег без учёта времени на 1500м. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	0	1	10.05	Устный опрос
94.	Совершенствование бега без учёта времени на 1500м. Сдача к.н. - техника прыжка в длину с места.	1	0	1	10.05	Тестирование
95.	Сдача к. н. - бег на 1500м.	1	0	1	12.05	Тестирование
96.	Инструктаж по Т.Б. на уроках русской лапты. Учебная игра «Русская лапта».	1	0	0	15.05	Устный опрос
97.	Стойка бьющего, удар сверху. Учебная игра «Русская лапта»	1	1	1	17.05	Устный опрос

98.	Ловля мяча и возврат его в «город». Отработка ударов. Учебная игра «Русская лапта»	1	0	1	17.05	Устный опрос
99.	Удары битой по мячу на дальность и на точность. Учебная игра «Русская лапта»	1	0	1	19.05	Устный опрос
100	Техника удара сбоку. Учебная игра «Русская лапта»	1	0	1	22.05	Устный опрос
101	Техника удара снизу. Учебная игра «Русская лапта»	1	0	1	24.05	Устный опрос
102	Учебная игра по ударам способом «свеча»	1	0	1	24.05	Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Примеры ссылок на «Российскую электронную школу» для изучения темы учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе

Тема и ссылка:

Миф о зарождении Олимпийских игр

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/>

Исторические сведения о древних

Олимпийских играх

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/>

Основные показатели физического развития

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/>

«Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/>

Режим дня

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/>

Утренняя гимнастика

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/>

Закаливание

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/>

Физкультминутки и физкультпауза в

течение учебных занятий

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/>

Как выбрать и подготовить место для

занятий физическими упражнениями

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/>

Как выбрать одежду и обувь для

занятий физическими упражнениями

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/>

Как составлять комплексы упражнений

оздоровительной гимнастики

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/>

Физическая нагрузка и особенности её  
дозирования

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/>

Самонаблюдение и самоконтроль

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/>

Правила оформления результатов  
самонаблюдения и самоконтроля

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/>

Развитие гибкости

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/>

Развитие координации движений

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/>

Дыхательная гимнастика

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/>

Формирование стройной фигуры

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/>

Гимнастика для глаз

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/>

Гимнастика с основами акробатики

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/>

Акробатические упражнения

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/>

Ритмическая гимнастика

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/>

Опорные прыжки. Упражнения и  
комбинации на гимнастическом бревне

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/>

Лёгкая атлетика. Бег

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/>

Лёгкая атлетика. Прыжковые  
упражнения

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/>

Лёгкая атлетика. Упражнения в  
метании малого мяча

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/>

Лыжные гонки

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/>

Лыжный спорт в России

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/>

Спортивные игры. Баскетбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/>

Спортивные игры. Волейбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/>

Спортивные игры. Футбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/>

Национальные виды спорта народов Российской Федерации

Подведение итогов

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/>