


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

Управление образования администрации Валуйского городского округа

МОУ "Тимоновская СОШ" Валуйского района Белгородской области

РАССМОТРЕНО
Методическое объединение учителей
физической культуры, технологии и
ОБЖ

 Жилияков Е.П.

Протокол № 8
от 20.06 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
МОУ "Тимоновская СОШ"

 Авраменко А.М.

Протокол № 8
от 21.06 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ "Тимоновская СОШ"
Духин А.Н.

Приказ № 8
от 21.06 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID1771490)**

Учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Жилияков Евгений Петрович
учитель физической культуры

с.Тимоново 2022г.

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 нашло свое отражение 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 методики технологий 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, возможность познания своих физических способностей и их целе направленного 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 физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностнозначимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят в структурные компоненты раздела «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

и технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разработывается 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 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 суммарной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности и их временных диапазонов и последовательности выполнения. 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 коррекционной направленности и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка к месту 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 физкультминутки, дыхательной и ритмичной 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 и 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 правыми и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции сравнительно равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину 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 передачи 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 ишибах, 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 общности 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 организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения санкинского состояния 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 ишибов 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 ввозрастно-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 учебно-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 относятся к ошибкам игрового 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 наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений и физкультминутки, дыхательной и ритмической 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 «на прыгивании с последующим прыгиванием» (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 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; приёмы передач 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 общей физической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0.25	01.09.2022	конкретизируют требования по отдельным разделам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Устный опрос;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0.25	02.09.2022	; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	0	0.25	06.09.2022	приводят примеры содержания наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека; ; ;	Устный опрос;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25	0	0.25	08.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое; культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; ; ;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня его значение для современного школьника	0.5	0	0.5	29.09.2022	; 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;	Практическая работа; объяснение учителя; ; беседа; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5	04.10.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5

2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0.25	11.04.2023	знакомятся понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5	
2.4.	Осанка как показатель физического развития здоровья школьника	0.5	0	0.5	01.11.2022	знакомятся понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка»; видами осанки и возможными причинами нарушения;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5	01.12.2022	выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям по помощи стандартных таблиц;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
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);	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5	
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0.25	14.03.2023	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.);	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	
2.8.	Процедура определения состояния организма по одному моменту функциональной пробы	0.25	0	0.25	21.02.2023	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя; определяют состояние организма по определённой формуле;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5	
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25	0	0.25	17.01.2023	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5	
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	07.10.2022	составляют дневник физической культуры;	Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
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 понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	объяснение учителя; беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	08.11.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений; утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов; гимнастической палкой и гантелями; использование стула;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0.5	24.03.2023	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25	04.04.2023	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	10.11.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов; выполняют их из разных исходных положений; с одноимёнными и разноимёнными движениями руки ног; вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0.5	02.02.2023	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	08.12.2022	разучивают упражнения в равновесии; точности; движений; жонглирование малым (теннисным) мячом;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultur
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0.25	03.11.2022	знакомятся понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Беседа.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru

3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	3	1	2	11.11.2022 17.11.2022	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; совершенствуют кувырок вперёд в группировке полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и определяют ошибки; предлагают способы устранения (обучение в парах);	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	3	1	2	18.11.2022 24.11.2022	рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники;	Зачет;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	2	0	2	25.11.2022 29.11.2022	рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд; ноги «скрестно»;	Практическая работа; ; зачет; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	3	0	3	02.12.2022 07.12.2022	рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;	Практическая работа; зачет; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастическом козле	3	1	2	09.12.2022 15.12.2022	определяют задачи и последовательность; самостоятельного обучения технике опорного прыжка;	Практическая работа; зачет; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	2	16.12.2022 20.12.2022	Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне.;	Практическая работа; зачет;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	22.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке различным способом; передвижение приставным шагом;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura

3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	23.12.2022	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинной дистанции	4	1	3	13.09.2022 15.09.2022	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Практическая работа; зачет; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.25	0	0.25	19.09.2022 23.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег максимальной скоростью на короткой дистанции	4	1	3	06.04.2023 07.04.2023	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа; зачет; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	1	3	12.04.2023 18.04.2023	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практическая работа; зачет; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.25	0	0.25	09.09.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Объяснение учителя; беседы;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	3	0	3	11.10.2022 18.10.2022	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения в полной координации;	Практическая работа; зачет; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.5	0	0.5	27.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	4	1	3	20.10.2022 21.10.2022	разучивают технику метания малого мяча на дальность с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Практическая работа; зачет; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura

3.25.	Модуль«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременно двумя шагами	4	1	3	19.01.2023 26.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременно двумя шагами;	Практическая работа; зачет; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.26.	Модуль«Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	10.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;	беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.27.	Модуль«Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	3	0	3	12.01.2023 13.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	Практическая работа; зачет; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.28.	Модуль«Зимние виды спорта». Подъём горку на лыжах способом «лесенка»	3	0	3	27.01.2023 31.01.2023	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;	Практическая работа; зачет; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.29.	Модуль«Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	3	0	3	03.02.2023 09.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона с основной стойки;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.30.	Модуль«Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3	0	3	10.02.2023 16.02.2023	рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадении при спуске с пологого склона с низкой стойки;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.31.	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	0	3	23.02.2023 28.02.2023	рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди; стоя на месте; анализируют фазы элементы техники;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na
3.32.	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий в игре баскетбол	1	0	1	17.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий в игре баскетбол;	Практическая работа; беседа; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.
3.33.	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3	0	3	02.03.2023 07.03.2023	рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении; выделяют отличительные элементы техники;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	0	3	09.03.2023 13.03.2023	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;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	1	2	30.09.2022	рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи; определяют фазы движения и особенности их выполнения;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями и учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий в игре в волейбол	1	0	1	16.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий в игре в волейбол;	Беседа;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём передачи волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	3	17.03.2023 23.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём передачи волейбольного мяча двумя руками сверху	3	0	3	20.04.2023 25.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Практическая работа; зачет;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	2	27.10.2022 28.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий в игре в футбол	1	0	1	27.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий в игре в футбол;	Беседа;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча в утренней стороне стопы	2	0	2	28.04.2023 02.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча в утренней стороне стопы.;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura

3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	3	0	3	04.05.2023 09.05.2023	рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой»; «по кругу»; «змейкой»; выделяют отличительные элементы техники такого ведения; делают выводы;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мяча чомориентиров	3	1	2	11.05.2023 16.05.2023	рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов; делают выводы;	Практическая работа; зачет;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
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	6	0	6	18.05.2023 30.05.2023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре и рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТ;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura
Итого по разделу		6						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		Устный; опрос; Объяснение; ; ;
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Техника спринтерского бега	1	0	1		Практическая работа; Устный; опрос; Объяснение; ;
3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткой дистанции	1	0	1		Практическая работа;
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткой дистанции. Входной контроль: бег 30м; наклон вперед из седа.	1	0	1		Контрольная работа;
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткой дистанции (60м) Входной контроль: челночный бег 3х10м; подтягивание.	1	1	0		Контрольная работа;

6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Входной контроль: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа; беседа; ;
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - обучение технике.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - совершенствование техники	1	0	1		Практическая работа;
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - учет	1	1	0		Зачет;
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень. Техника бега на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа;
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень = учет. Бег на длинные дистанции. Шестиминутный бег - тестирование уровня ф\п.	1	1	0		Тестирование; практическая работа; ;
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Бег сравнительной скоростью 1000 м	1	0	1		Практическая работа;

13.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Ведение футбола ногом мяча	1	0	1		Практическая работа; объяснение; ; ;
14.	Ведение футбольного мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Ведение футбольного мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Обводка мячом ориентиров. Учебная игра футбол.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Обводка мячом ориентиров. Учебная игра футбол.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Обводка мячом ориентиров. Учебная игра футбол.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Тестирование;
20.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Тестирование;

21.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Тестирование;
22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа; рассказ; ; ;
23.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;
24.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;
25.	Ведение баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Ведение баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;;

28.	Модуль «Гимнастика». Знакомство спонятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		; Практическая работа; объяснение; ; ;
29.	Кувырок вперёд в группировке. Знакомство спонятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		Практическая работа;
30.	Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа	1	0	1		Практическая работа; зачет; ;
31.	Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа	1	0	1		Зачет;
32.	Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке. Мост из положения лежа.	1	0	1		Практическая работа; зачет; ;
33.	Кувырок вперёд ноги «скрестно». Кувырок назад в группировке.	1	1	0		Практическая работа; зачет; ;
34.	Кувырок вперёд ноги «скрестно». Кувырок назад в группировке.	1	1	0		Практическая работа; зачет; ;
35.	Кувырок вперёд ноги «скрестно» Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		Практическая работа;
36.	Кувырок назад из стойки на лопатках. Равновесие на одной.	1	0	1		Практическая работа; зачет; ;

37.	Кувырок назад из стойки налопатках. Равновесие наодной.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Комбинация из 5-бизученных элементовакробатики .	1	0	1		Практическая работа;
39.	Комбинация из 5-бизученных элементовакробатики .	1	1	0		Контрольная работа;
40.	Модуль «Гимнастика». Опорныйпрыжок на гимнастическогокозла	1	0	1		Практическая работа;
41.	Упражнения наформированиетелосложениа.Опорныйпрыжок на гимнастическогокозла.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Опорные прыжки черезгимнастического козла ногиврозь (мальчики); опорныепрыжки на гимнастическогокозла с последующимпрыгивание м(девочки).	1	0	1		Практическая работа;
43.	Гимнастическая комбинацияна низком гимнастическомбревне. Упражнения наразвитиегибкости	1	0	1		Практическая работа;
44.	Промежуточная итоговаяработа. Знакомство систорией древнихОлимпийскихигр	1	1	0		Контрольная работа;
45.	Гимнастическая комбинацияна низком гимнастическомбревне.Лаза нье иперелезание нагимнастическойстенке	1	0	1		Практическая работа;

46.	Расхождение нагимнастической скамейкев парах. Лазанье иперелезание нагимнастическойстенке	1	0	1		Практическая работа;
-----	---	---	---	---	--	-------------------------

47.	Упражнения на развитие гибкости. Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа;
48.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Упражнения на развитие гибкости Наклон вперед из положения стоя- норматив ГТО	1	0	1		Практическая работа; зачет; ;
49.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа; объяснение; ; ;
50.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
51.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа;
52.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа;
53.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	1	0		Контрольная работа;

54.	Повороты на лыжах способом переступания Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
-----	---	---	---	---	--	----------------------

55.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» Спуск спологого склона в средней инизкойстойке.	1	0	1		Практическая работа;
56.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» Спуск спологого склона в средней инизкойстойке.	1	0	1		Практическая работа; зачет; ;
57.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах спологого склона	1	0	1		Практическая работа;
58.	Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
59.	Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
60.	Преодоление небольших препятствий при спуске спологого склона Лыжные гонки до 1,5 км	1	0	1		Зачет;
61.	Преодоление небольших препятствий при спуске спологого склона Лыжные гонки до 1,5 км	1	0	1		Тестирование;
62.	Преодоление небольших препятствий при спуске спологого склона Лыжные гонки до 1,5 км	1	0	1		Практическая работа; рассказ; ;
63.	Преодоление небольших препятствий при спуске спологого склона Лыжные гонки до 1,5 км	1	0	1		Практическая работа;

64.	Прохождение до 2 км с чередованием изученных лыжных ходов .	1	0	1		Практическая работа;
65.	Игры и эстафеты на лыжах. " Быстрый лыжник" "Скользи дальше""Поезд"	1	0	1		Практическая работа;

66.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий в игре в волейбол	1	0	1		Практическая работа; объяснение; ;
67.	Ведение дневника физической культуры. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Игра в волейбол	1	0	1		Практическая работа;
68.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Игра в волейбол	1	0	1		Практическая работа;
69.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте в движении	1	0	1		Практическая работа;
70.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте в движении	1	0	1		Практическая работа; зачет; ;
71.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте в движении. Волейбол по упрощённым правилам.	1	0	1		Практическая работа;
72.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте в движении. Волейбол по упрощённым правилам.	1	0	1		Практическая работа;

73.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Волейбол по упрощённым правилам.	1	0	1		Практическая работа;
-----	--	---	---	---	--	----------------------

74.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1	1	0		Зачет;
75.	Упражнения на формирование телосложения. Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Волейбол.	1	0	1		Практическая работа;
76.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
77.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;
78.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» Учебная игра	1	0	1		Практическая работа;
79.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	0	1		Практическая работа;
80.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника спринтерского бега. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Т\Б во время занятий. Инстр. №	1	0	1		Практическая работа; беседа ; ;
81.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции: 30, 60 м. Метание мяча в цель.	1	0	1		Практическая работа;

82.	Бег на длинные дистанции сравномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	0	1		Практическая работа;
83.	Бег на длинные дистанции сравномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	0	1		Практическая работа;
84.	Метание малого мяча сместа в вертикальную неподви жную мишень; шестиминутн ый бег-уровень ф\п	1	0	1		Тестирование;
85.	Метание малого мяча надальность с трёх шагов разбега; прыжки в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа;
86.	Метание малого мяча надальность с трёх шагов разбега; прыжки в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа;
87.	Метание малого мяча надальность с трёх шагов разбега; прыжки в длину с разбега	1	0	1		Зачет;
88.	Модуль «Спортивные игры». Удар по неподвижному мячу внутренней стороной сто пы с небольшого разбега	1	0	1		Практическая работа;
89.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной сто пы с небольшого разбега	1	0	1		Практическая работа;
90.	Остановка катящегося мяча способом «наступания» Тактика игр в футбол	1	0	1		Практическая работа;
91.	Остановка катящегося мяча способом «наступания» Ведение змейкой и по прямой. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;

92.	Остановка катящегося мяча способом «наступления» Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1		Практическая работа;
93.	Остановка катящегося мяча способом «наступления» Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1		Практическая работа;
94.	Лапта. Правила игры. Т\Б во время игры. Удары по мячу с броска партнера. Итоговый контроль - бег 30м; наклон вперед из седа	1	0	1		Практическая работа; тестирование;
95.	Лапта. Удары битой по мячу, ловля и передача мяча. Итоговый контроль - челночный бег 3x10м; подтягивание в висе.	1	0	1		Тестирование;
96.	Итоговый контроль (выносливость) - шестиминутный бег. Игра в лапту	1	1	0		Контрольная работа;
97.	Упражнения на формирование телосложения Игра в лапту	1	0	1		Практическая работа;
98.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
99.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Тестирование;

100.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Тестирование;
101.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Тестирование;
102.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Введите свой вариант:

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 Сс

ылка

Миф о зарождении Олимпийских

игр <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201>/Исторические сведения о древних

Олимпийских

Олимпийских

играх <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028>/История завершения Олимпийских

игр древности <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059>/Основные показатели физического

развития <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090>/Осанка как показатель физического

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

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

развития

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

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

человека <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 физкультпаузы в

гимнастика <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982>/Закаливание <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247>/Физкультминутки и физкультпаузы в

гимнастика <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982>/Закаливание <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247>/Физкультминутки и физкультпаузы в

гимнастика <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982>/Закаливание <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247>/Физкультминутки и физкультпаузы в

гимнастика <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982>/Закаливание <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247>/Физкультминутки и физкультпаузы в

гимнастика <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982>/Закаливание <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247>/Физкультминутки и физкультпаузы в

гимнастика <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982>/Закаливание <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247>/Физкультминутки и физкультпаузы в

гимнастика <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982>/Закаливание <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247>/Физкультминутки и физкультпаузы в

гимнастика <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982>/Закаливание <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247>/Физкультминутки и физкультпаузы в

гимнастика <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982>/Закаливание <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247>/Физкультминутки и физкультпаузы в

гимнастика <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982>/Закаливание <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247>/Физкультминутки и физкультпаузы в

гимнастика <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982>/Закаливание <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247>/Физкультминутки и физкультпаузы в

гимнастика <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982>/Закаливание <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247>/Физкультминутки и физкультпаузы в

гимнастика <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982>/Закаливание <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247>/Физкультминутки и физкультпаузы в

гимнастика <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982>/Закаливание <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247>/Физкультминутки и физкультпаузы в

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 комбинации на гимнастическом бревне <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/> Лёгкая атлетика. Бер <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/> 17

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/>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мат гимнастический, Обруч гимнастический, Скамейка гимнастическая универсальная, Скакалка, Стенка гимнастическая, Секундомер, Мяч футбольный, Мяч баскетбольный.