

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Управление образования Надеждинского муниципального района Приморского края

МКОУ ООШ № 12

РАССМОТРЕНО  
ШМО

\_\_\_\_\_ Кулачко В.А.

Протокол №5

от "08" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Старший методист

\_\_\_\_\_ Ефимова В.Н.

Протокол №6

от "08" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Ефимова В.Н.

Приказ №86-п

от "08" августа 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2887177)

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Сёмченкова Вера Ивановна  
учитель физической культуры



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

**Волейбол.** Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

**Футбол.** Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### *Универсальные познавательные действия:*

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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



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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.5	0	0	02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.5	0	0	01.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	1	0	0	05.09.2022	приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1	0	0	07.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.5	0	0	09.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ

2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.5	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.5	0	0	12.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.5	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5	0	0	14.09.2022	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения; рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.; составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5	0	0	16.09.2022	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.5	0	0		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5	0	0	19.09.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;; измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ

2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; составляют дневник физической культуры;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0	21.09.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1	0	0	23.09.2022	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	1	0	0	26.09.2022	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	1	0	0	28.09.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	0	30.09.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющей процедуры способом обливания.;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	0	03.10.2022	закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаляющей процедуры.;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	0	0	05.10.2022	записывают регулярность изменения температурного режима закаляющих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0	07.10.2022	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	0	10.10.2022	разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации.;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	1	0	0	12.10.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют.;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1	0	0	14.10.2022	ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ

3.12.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	0	17.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед, ноги «скрестно»;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.13.	Модуль «Гимнастика». <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	0	19.10.2022	описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.14.	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1	0	0	21.10.2022	выполняют кувырок вперед ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.15.	Модуль «Гимнастика». <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1	0	0	24.10.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.16.	Модуль «Гимнастика». <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1	0	0	26.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	2	0	0	28.10.2022 31.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	0	07.11.2022	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	2	0	0	09.11.2022 11.11.2022	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	2	0	0	14.11.2022 16.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжки в высоту с прямого разбега</b>	2	0	0	18.11.2022 21.11.2022	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1	0	0	23.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	2	0	0	25.11.2022 28.11.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ

3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0	30.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0	02.12.2022 05.12.2022	определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	0	07.12.2022 09.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	12.12.2022	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	14.12.2022	контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	0	16.12.2022 19.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	0	21.12.2022 23.12.2022	применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	0	26.12.2022 28.12.2022	контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0	30.12.2022 09.01.2023	описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	11.01.2023	описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2	0	0	13.01.2023 16.01.2023	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ

3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	18.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	0	20.01.2023 23.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	25.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	0	27.01.2023 30.01.2023	контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	01.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	03.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	0	0	06.02.2023 08.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	10.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	13.02.2023	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2	0	0	15.02.2023 17.02.2023	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	20.02.2023	разучивают технику обводки учебных конусов;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	0	22.02.2023 24.02.2023	контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ

3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	27.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
Итого по разделу		64						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	0	01.03.2023 26.05.2023	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;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> , <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> , РЭШ
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег.	1	0	0	02.09.2022	Зачет;
2.	Спринтерский бег.	1	0	0	05.09.2022	Зачет;
3.	Финальное усилие. Встречная эстафета	1	0	0	07.09.2022	Зачет;
4.	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат	1	0	0	09.09.2022	Зачет;
5.	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат П/И «Разведчики и часовые»	1	0	0	12.09.2022	Зачет;
6.	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	1	0	0	14.09.2022	Зачет;
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1	0	0	16.09.2022	Зачет;
8.	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	1	0	0	19.09.2022	Зачет;
9.	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-на результат.	1	0	0	21.09.2022	Зачет;
10.	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1	0	0	23.09.2022	Зачет;
11.	Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат	1	0	0	26.09.2022	Зачет;
12.	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись»	1	0	0	28.09.2022	Зачет;

13.	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1	0	0	30.09.2022	Зачет;
14.	История возникновения. баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	1	0	0	03.10.2022	Зачет;
15.	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1	0	0	05.10.2022	Зачет;
16.	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1	0	0	07.10.2022	Зачет;
17.	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1	0	0	10.10.2022	Зачет;
18.	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	1	0	0	12.10.2022	Зачет;
19.	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков	1	0	0	14.10.2022	Зачет;
20.	Ведение мяча с изменением направления	1	0	0	17.10.2022	Зачет;
21.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	0	0	19.10.2022	Зачет;
22.	Сочетание приёмов:(ведение- остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход	1	0	0	21.10.2022	Зачет;

23.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	1	0	0	24.10.2022	Зачет;
24.	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	1	0	0	26.10.2022	Зачет;
25.	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	1	0	0	28.10.2022	Зачет;
26.	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	1	0	0	07.11.2022	Зачет;
27.	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	1	0	0	09.11.2022	Зачет;
28.	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке	1	0	0	11.11.2022	Зачет;
29.	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	1	0	0	14.11.2022	Зачет;
30.	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	1	0	0	16.11.2022	Зачет;
31.	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	1	0	0	18.11.2022	Зачет;
32.	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке.	1	0	0	21.11.2022	Зачет;

33.	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр на / скамейке П/и «Фигуры	1	0	0	23.11.2022	Зачет;
34.	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	1	0	0	25.11.2022	Зачет;
35.	Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах	1	0	0	28.11.2022	Зачет;
36.	Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах	1	0	0	30.11.2022	Зачет;
37.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»	1	0	0	02.12.2022	Зачет;
38.	Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка»	1	0	0	05.12.2022	Зачет;
39.	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	1	0	0	07.12.2022	Зачет;
40.	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки»	1	0	0	09.12.2022	Зачет;
41.	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	0	12.12.2022	Зачет;
42.	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	0	0	14.12.2022	Зачет;
43.	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1	0	0	16.12.2022	Зачет;

44.	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	1	0	0	19.12.2022	Зачет;
45.	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И «Смена капитана»	1	0	0	21.12.2022	Зачет;
46.	Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц»	1	0	0	23.12.2022	Зачет;
47.	Акробатическая комбинация . П/И «Челнок»	1	0	0	26.12.2022	Зачет;
48.	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий	1	0	0	28.12.2022	Зачет;
49.	ТБ на уроках Л/подготовки. . Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1	0	0	30.12.2022	Зачет;
50.	Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км	1	0	0	09.01.2023	Зачет;
51.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	1	0	0	11.01.2023	Зачет;
52.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	1	0	0	13.01.2023	Зачет;

53.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	1	0	0	16.01.2023	Зачет;
54.	Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1	0	0	18.01.2023	Зачет;
55.	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км	1	0	0	20.01.2023	Зачет;
56.	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1	0	0	23.01.2023	Зачет;
57.	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	0	0	25.01.2023	Зачет;
58.	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1	0	0	27.01.2023	Зачет;
59.	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	1	0	0	30.01.2023	Зачет;
60.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км	1	0	0	01.02.2023	Зачет;
61.	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	1	0	0	03.02.2023	Зачет;
62.	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».	1	0	0	06.02.2023	Зачет;

63.	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	1	0	0	08.02.2023	Зачет;
64.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения	1	0	0	10.02.2023	Зачет;
65.	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	0	0	13.02.2023	Зачет;
66.	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	0	0	15.02.2023	Зачет;
67.	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	0	0	17.02.2023	Зачет;
68.	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	0	0	20.02.2023	Зачет;
69.	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	0	0	22.02.2023	Зачет;
70.	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	0	0	24.02.2023	Зачет;
71.	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини- волейбол .	1	0	0	27.02.2023	Зачет;
72.	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини- волейбол .	1	0	0	01.03.2023	Зачет;
73.	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	1	0	0	03.03.2023	Зачет;

74.	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	1	0	0	06.03.2023	Зачет;
75.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	08.03.2023	Зачет;
76.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	10.03.2023	Зачет;
77.	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1	0	0	13.03.2023	Зачет;
78.	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1	0	0	15.03.2023	Зачет;
79.	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1	0	0	17.03.2023	Зачет;
80.	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1	0	0	20.03.2023	Зачет;
81.	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	0	0	22.03.2023	Зачет;
82.	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	0	0	24.03.2023	Зачет;
83.	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	0	0	27.03.2023	Зачет;
84.	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	0	0	29.03.2023	Зачет;
85.	Освоение техники плавания	1	0	0	31.03.2023	Зачет;



86.	Освоение техники плавания: кроль на груди и на спине	1	0	0	03.04.2023	Зачет;
87.	Стойка игрока. Передвижение.	1	0	0	05.04.2023	Зачет;
88.	Удар по мячу	1	0	0	07.04.2023	Зачет;
89.	Остановки мяча подошвой	1	0	0	17.04.2023	Зачет;
90.	Правила игры	1	0	0	19.04.2023	Зачет;
91.	Ведение мяча по прямой	1	0	0	21.04.2023	Зачет;
92.	Ведение с изменением скорости	1	0	0	24.04.2023	Зачет;
93.	Ведение без сопротивления защитника	1	0	0	26.04.2023	Зачет;
94.	Остановка внутренней стороной стопы	1	0	0	28.04.2023	Зачет;
95.	Удар после остановки. Итоговое тестирование.	1	0	0	03.05.2023	Зачет;
96.	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше»	1	0	0	05.05.2023	Зачет;
97.	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров . П/и «Салки на марше»	1	0	0	08.05.2023	Зачет;
98.	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание- на результат	1	0	0	10.05.2023	Зачет;
99.	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	1	0	0	12.05.2023	Зачет;
100.	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	1	0	0	15.05.2023	Зачет;
101.	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м	1	0	0	17.05.2023	Зачет;
102.	Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит	1	0	0	24.05.2023	Зачет;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0
-------------------------------------	-----	---	---

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

---

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

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Методические рекомендации по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

Методическое пособие. Физическая культура. 5 кл. Матвеев

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

<http://www.infosport.ru>, <http://www.libsport.ru/>, РЭШ

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

гимнастические снаряды, лыжи, мячи, обручи, кегли

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

гимнастические снаряды, лыжи, мячи, обручи, кегли

