

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МБОУ ЦО № 6

РАССМОТРЕНО  
ШМО

\_\_\_\_\_ Чувикова А.Д.

Протокол №1

от "28" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Сержантова Д.А.

Протокол №

от "29" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Ионов Г.В.

Приказ №172-а

от "29" августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1739894)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Чувикова Альбина Дамировна  
учитель физической культуры

Тула 2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Универсальные познавательные действия:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0	01.09.2022 04.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0	05.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	06.09.2022 07.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0	0	19.12.2022 20.12.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	22.03.2023	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0	24.03.2023	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0	19.10.2022 21.10.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0	17.11.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0	26.10.2022 27.10.2022	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	18.11.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0	24.10.2022 25.10.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0	01.12.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	02.12.2022	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	05.12.2022	составляют дневник физической культуры;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0	09.02.2023	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0	16.02.2023	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0	01.11.2022	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0	15.12.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	10.11.2022	составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	22.11.2022	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5	0	0	29.11.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0	09.12.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	0	0	16.11.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	14.11.2022	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий.;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	11.11.2022	выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации.;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	08.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках.;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	0	25.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка.;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	0	07.12.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	12.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	13.12.2022	разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	0	0	12.09.2022 13.09.2022	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	08.09.2022 09.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	0	0	14.09.2022 15.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	0	19.09.2022	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0	20.09.2022 21.09.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	3	0	0	10.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
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	1	0	0	11.05.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0	04.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	0	09.01.2023 10.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	16.01.2023 17.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	23.01.2023 24.01.2023	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="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	26.12.2022 27.12.2022	разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	06.02.2023 07.02.2023	разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	13.02.2023 14.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.31.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	2	0	0	06.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.32.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	1	0	0	07.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.33.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</b>	3	0	0	10.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.34.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</b>	3	0	0	11.10.2022 14.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	1	0	0	22.02.2023 24.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b>	1	0	0	01.03.2023 03.03.2023	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;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</b>	1	0	0	08.03.2023 10.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</b>	1	0	0	15.03.2023 17.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Удар по неподвижному мячу</b>	0.5	0	0	16.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</b>	0.5	0	0	17.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</b>	0.5	0	0	19.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Ведение футбольного мяча</b>	0.5	0	0	22.05.2023 23.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Обводка мячом ориентиров</b>	0.5	0	0	24.05.2023	разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		55.5						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	4.5	0	0	03.04.2023 21.04.2023	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="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

Итого по разделу	4.5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	О.Т. на уроках физ. культуры(ИОТ-040-2020) Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни Высокий старт от 10 до 15 м.. Бег с ускорением до 30м. Развитие скоростных качеств с помощью эстафет.	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Понятие «лёгкая атлетика», виды л/а упр. Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма Тестирование скоростно-силовых качеств-прыжок в длину с места. (Помощь учащимся в оценке результатов и проведении соревнований.)	1	0	0	02.09.2022	Зачет;
3.	Основные фазы бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Тестирование скоростных качеств-30м с высокого старта.	1	0	0	08.09.2022	Зачет;
4.	Значение разминки при выполнении л/а упр. Правила бега на короткие дистанции. Спец. Разминка бегуна. Бег на результат- 60м.	1	0	0	09.09.2022	Зачет;

5.	История лёгкой атлетики. Специальная разминка бегуна . Равномерный бег 8- 10 мин. Тестирование скоростно-силовых качеств- метание 1кг мяча сидя из-за головы 2 руками.	1	0	0	15.09.2022	Зачет;
6.	Тактика бега на длинные дистанции. Правила соревнований бега на длинные дистанции. Тестирование качества «выносливость» - бег 1000м. Восстановительная гимнастика.	1	0	0	16.09.2022	Тестирование;
7.	Понятие кроссового бега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м. Эстафеты с метанием мяча.	1	0	0	22.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
8.	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры с прыжками	1	0	0	23.09.2022	Устный опрос;
9.	Понятие “координационные способности “. Упр., развивающие координационные способности (бег с изменением направления, скорости способа перемещения, с преодолением препятствий на местности, прыжки через препятствия). Совершенствование прыжков в длину с разбега.	1	0	0	29.09.2022	Устный опрос;



10.	<p>Правила контроля и гигиены на занятиях л\а. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Оказание доврачебной помощи при легких травмах.</p> <p>Разминочные упражнения прыгуна. Повторение техники безопасности и правил соревнований по прыжкам в длину.</p> <p>Прыжки в длину с разбега– учёт. Помощь учащимся в подготовке места проведения занятий по</p>	1	0	0	30.09.2022	Устный опрос;
11.	<p>О.Т. на уроках б\бола. (ИОТ -043-2020) История баскетбола. Цель и смысл игры в б\бол. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ловля и передача мяча 2руками от груди и 1 рукой от плеча на месте. Эстафеты, включающие различные варианты перемещений, ловли и передачи мяча.</p>	1	0	0	06.10.2022	Устный опрос;
12.	<p>Влияние б\бола на физическое и умственное развитие человека.</p> <p>Закрепление вариантов перемещений, ловли и передач мяча в движении.</p> <p>Эстафеты, включающие изученные способы владения мячом.</p>	1	0	0	07.10.2022	Устный опрос;

13.	<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Закрепление изученных способов перемещений ловли и передач, ведения мяча.</p> <p>Обучение поворотам, остановке 2 шагами и прыжком. Эстафеты, включающие изученные элементы б\бола.</p>	1	0	0	13.10.2022	Устный опрос;
14.	<p>Гигиенические основы организации, обеспечение общеукрепляющей и оздоровительной направленности самостоятельных занятий. Разучивание комбинации из усвоенных элементов.</p> <p>Обучение броску мяча одной и двумя руками с места. Правила грамотного выполнения броска. Подвижные игры с б\большим мячом.</p>	1	0	0	14.10.2022	Устный опрос;
15.	<p>Игровое поле, количество участников игры в б\бол. Правила игры в б\бол.</p> <p>Обучение ведению мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Совершенствование комбинации по б\болу.</p> <p>Подвижная игра «Передай мяч и забей».</p>	1	0	0	20.10.2022	Устный опрос;

16.	Изучение правил игры в б\бол. Закрепление ведения мяча в движении в различных стойках, с изменением направления и скорости ведущей и неведущей рукой. Комбинация по б\болу – учет. Подвижная игра«Передай мяч и себя»	1	0	0	21.10.2022	Устный опрос;
17.	. Поведение игроков в нападении и защите. Закрепление техники передач мяча, ведения и бросков мяча одной и двумя руками с места. Бросок мяча 2 руками в корзину с места – учёт. Игра в б\бол без ведения мяча.	1	0	0	27.10.2022	Зачет;
18.	Разучивание броска в движении после ведения мяча. Свободное нападение. знакомство с позиционным нападением (5:0) без изменений позиций игроков. Игровые задания 2:1	1	0	0	28.10.2022	Устный опрос;
19.	Правила игры в б\бол, судейские жесты. Закрепление броска мяча в движении после ведения без сопротивления защитника. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игровые задания на овладение тактическими приёмами в игре: 2:1, 3:1, 3:2,3:3. Применение изученных действий в учебной игре.	1	0	0	10.11.2022	Устный опрос;

20.	Тестирование по правилам игры в баскетбол(10 мин.) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Применение изученных тактических действий в учебной игре.	1	0	0	11.11.2022	Устный опрос;
21.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики(ИОТ-041-2020) . История гимнастики. Виды гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. О.Р.У. с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Повторение группировок, перекатов, стойки на лопатках, кувырка вперёд. Разучивание кувырка назад. Развитие ловкости с помощью эстафет с элементами акробатики.	1	0	0	17.11.2022	Устный опрос;

22.	<p>Значение гимн. упр. для сохранения правильной осанки. Закрепление изученных перестроений.</p> <p>О.Р.У. с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Разминочные упр. для развития гибкости.</p> <p>Разучивание комбинации из изученных акробатических элементов. Развитие ловкости с помощью эстафет с элементами акробатики.</p>	1	0	0	18.11.2022	Устный опрос;
23.	<p>Обеспечение общеукрепляющей и оздоровительной направленности самостоятельных занятий гимнастикой, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Совершенствование изученных перестроений.</p> <p>Закрепление акробатической комбинации.</p>	1	0	0	24.11.2022	Устный опрос;
24.	<p>Проверка усвоения организующих команд и приёмов.</p> <p>Совершенствование акробатической комбинации., Разучивание опорного прыжка: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козёл в ширину, высота 80-100см).</p>	1	0	0	25.11.2022	Устный опрос;

25.	<p>Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок силовой направленности О,Р,У, с набивными мячами в парах. Акробатическая комбинация – учёт.</p> <p>Закрепление опорного прыжка. Игры для развития ловкости.</p>	1	0	0	01.12.2022	Устный опрос;
26.	<p>Правила составления простейших программ по развитию силовых способностей. О,Р,У, с предметами: (м) с гантелями, (д) с обручами.</p> <p>Совершенствование опорного прыжка.</p> <p>Разучивание висов и упоров: (м) вис согнувшись и прогнувшись; (д.) смешанные висы. Игры для развития силовых качеств.</p>	1	0	0	02.12.2022	Устный опрос;
27.	<p>Олимпийские игры древности. Упражнения и простейшие программы по развитию координационных способностей и гибкости.</p> <p>Опорный прыжок –учёт.</p> <p>(Д) Упр. на бревне.(М) Лазанье по канату. Игры с использованием гимнастического инвентаря.</p>	1	0	0	08.12.2022	Устный опрос;

28.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Комплекс упр. с гимна. скамьёй. Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине – учёт. Совершенствование упр. на гимна. бревне (д). И лазанья по канату (м).	1	0	0	09.12.2022	Устный опрос;
29.	Понятие «сила». Комплекс силовых упр. с гимна. скамьёй. Разучивание комплекса упр. по ритмической гимнастике. Эстафеты с обручами.	1	0	0	15.12.2022	Устный опрос;
30.	Понятия: «сила», «ловкость», «гибкость». Комплекс упр. с гимна. скамьёй. Закрепление упр. ритмической гимнастики. Эстафеты с обручами.	1	0	0	16.12.2022	Устный опрос;
31.	Прикладное значение гимнастических упр. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Комплекс упр. ритмической гимнастики. Подвижные игры с гимна. инвентарем.	1	0	0	22.12.2022	Устный опрос;
32.	Комплекс упр. с набивными мячами. Русские народные сюжетные игры. Воспитательное значение народных игр.	1	0	0	23.12.2022	Устный опрос;

33.	Инструктаж о.т.на уроках лыжной подготовки(ИОТ-046-2020). Требования к одежде и обуви занимающегося лыжной подготовкой. История лыжного спорта. Повторение техники скользящего шага. Повторение поворотов«переступанием» на	1	0	0	29.12.2022	Устный опрос;
34.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Воспитание выносливости. Прохождение дистанции 2 км с равномерной скоростью.	1	0	0	30.12.2022	Устный опрос;
35.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Проверка освоения техники скользящего шага– учет. Повторение техники попеременного 2 шажного хода.	1	0	0	11.01.2023	Устный опрос;
36.	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции 2,5 км с равномерной скоростью.	1	0	0	12.01.2023	Устный опрос;
37.	Виды лыжного спорта. Проверка освоения техники попеременного 2 шажного хода – учет. Повторение техники одновременного 2 шажного хода.	1	0	0	18.01.2023	Устный опрос;



38.	<p>Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Воспитание выносливости.</p> <p>Прохождение дистанции 3км с равномерной скоростью.</p>	1	0	0	19.01.2023	Устный опрос;
39.	<p>Применение лыжных мазей. Проверка освоения техники одновременного 2 шажного хода.</p> <p>Повторение техники одновременного одношажного и бесшажного хода.</p>	1	0	0	25.01.2023	Устный опрос;
40.	<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий по лыжной подготовке</p> <p>Воспитание скоростной выносливости.</p> <p>Прохождение дистанции 2км с переменной скоростью.</p>	1	0	0	26.01.2023	Устный опрос;
41.	<p>Правила соревнований лыжных гонок.</p> <p>Знакомство с элементами тактики лыжных гонок.</p> <p>Консультация по применению лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.</p> <p>Лыжная гонка 1 км- учёт.</p>	1	0	0	01.02.2023	Устный опрос;

42.	<p>Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p> <p>Совершенствование подъёма «полуёлочкой» и торможения «плугом».</p> <p>Спуски с гор в различных стойках</p>	1	0	0	02.02.2023	Устный опрос;
43.	<p>Применение лыжных ходов на пересечённой местности. Преодоление бугров и впадин</p>	1	0	0	08.02.2023	Устный опрос;
44.	<p>Совершенствование спусков и подъёмов.</p> <p>Подвижные игры и развлечения на лыжах.</p> <p>(«Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»)</p>	1	0	0	09.02.2023	Устный опрос;
45.	<p>Применение техники передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и индивидуальной лыжной подготовки. Закрепление подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом»</p>	1	0	0	15.02.2023	Устный опрос;

46.	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Развитие координационных способностей с помощью элементов горнолыжной подготовки. Подвижные игры на лыжах («Карельские гонки», «Лыжный поезд», «Дружная лыжня»).	1	0	0	16.02.2023	Устный опрос;
47.	Инструктаж по о.т. на уроках волейбола(ИОТ-044-2020). История волейбола Стойка игрока, перемещениями в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижные игры с в/б мячом.	1	0	0	22.02.2023	Устный опрос;
48.	Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Приём и передача мяча сверху 2 руками на месте. Выход на мяч. Развитие быстроты реакции с помощью подвижных игр.	1	0	0	01.03.2023	Устный опрос;

49.	<p>Правила и организация в/бола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p> <p>Основные приёмы игры. Обучение нижней прямой подаче с расстояния 3-6 метров от сетки.</p> <p>Подводящая игра «Пионербол»</p>	1	0	0	02.03.2023	Устный опрос;
50.	<p>Изучение правил игры в в/бол . Развитие координационных и скоростно-силовых способностей( ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий: челночный бег с ведением и без ведения мяча, жонглирование в/б мячами, прыжки в заданном ритме, упр. с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. акробатические упр.</p> <p>Эстафеты, развивающие координационные способности.</p>	1	0	0	09.03.2023	Устный опрос;

51.	Проверка навыков освоения техники перемещений и приема мяча – учет. Закрепление техники нижней прямой подачи. Обучение нападающему удару в «Пионерболе». Подвижная игра «Перестрелка»	1	0	0	15.03.2023	Устный опрос;
52.	Закрепление техники нижней прямой подачи. Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. Знакомство с тактикой свободного нападения. Закрепление освоенных технических приёмов игры в волейбол. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1	0	0	16.03.2023	Устный опрос;

53.	<p>Знакомство с терминологией и судейскими жестами в в/боле. Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Проверка навыков усвоения нижней прямой подачи.</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игровые упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владению мячом(2:1, 2:2, 3:2, 3:3).</p>	1	0	0	22.03.2023	Устный опрос;
54.	<p>Знакомство с позиционным нападением без изменения позиций игроков(6:0). Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча.</p> <p>Применение изученных приёмов в игре по упрощенным правилам мини-волейбола на укороченной площадке</p>	1	0	0	23.03.2023	Устный опрос;
55.	<p>Общеподготовительные и подводящие упр., двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Развитие выносливости с помощью круговой тренировки и подвижных игр с мячом.</p>	1	0	0	05.04.2023	Устный опрос;

56.	Организация и проведение подвижных игр, приближенных к волейболу, помощь в судействе, комплектовании команды, подготовка места проведения игры.	1	0	0	06.04.2023	Устный опрос;
57.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях л/а(ИОТ-045-2020). Подготовительные упр., для прыжков в высоту. Анализ техники прыжка в высоту. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание» (разбег, определение толчковой ноги, отталкивание, полёт, приземление). Эстафеты с элементами л/а упр.	1	0	0	12.04.2023	Устный опрос;
58.	Комплекс упр., развивающих скоростно-силовые качества. Тестирование скоростно – силовых качеств- прыжок в длину с места. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание» Подвижные игры.	1	0	0	13.04.2023	Устный опрос;
59.	Комплекс упр., развивающих скоростно-силовые качества. Тестирование скоростно-силовых качеств – метание 1кг мяча сидя из-за головы 2 руками. Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	0	0	19.04.2023	Устный опрос;

60.	Тестирование силовых качеств - подтягивание (м), поднимание туловища (д). Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	0	0	20.04.2023	Зачет;
61.	Повторение высокого старта от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 10 до 15м. Повторение правил бега на спринтерские дистанции. Тестирование скоростных качеств- бег 30м с высокого старта.	1	0	0	26.04.2023	Устный опрос;
62.	Повторение тактики бега на длинные дистанции. Бег в режиме умеренной мощности(1,2 км). Развитие скоростно-силовых качеств с помощью упр. с набивными мячами: ловля набивного мяча 2кг двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания. Совершенствование броска теннисного мяча на дальность Подвижные игры.	1	0	0	27.04.2023	Устный опрос;
63.	Повторение правил соревнований по бегу на длинные дистанции. Разминочные упр.бегуна. Тестирование качества «выносливость»- бег 1000м. Восстановительная гимнастика.	1	0	0	04.05.2023	Зачет;



64.	Повторение правил безопасности при метании мяча. Помощь учащимся в организации и судействе соревнований по метанию мяча. Метание малого мяча на дальность-учёт.	1	0	0	11.05.2023	Зачет;
65.	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола(ИОТ-047-2020). История футбола. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Подвижная игра «Передай мяч и забей»...	1	0	0	16.05.2023	Устный опрос;
66.	Основные приёмы игры в футбол. Правила игры в футбол. Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель.  Разучивание комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Подвижная игра«Салки с мячом».	1	0	0	17.05.2023	Устный опрос;

67.	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Комбинации из освоенных элементов. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на маленькой площадке.	1	0	0	23.05.2023	Устный опрос;
68.	Комбинации из освоенных элементов. Подвижные игры с футбольным мячом: «Точный пас», «Обведи соперника и забей гол», «Точный	1	0	0	24.05.2023	Устный опрос;
69.		0	0	0	01.08.2022	; Устный опрос;
70.		0	0	0	02.08.2022	Устный опрос;
71.		0	0	0	03.08.2022	Устный опрос;
72.		0	0	0	05.08.2022	Устный опрос;
73.		0	0	0	06.08.2022	Устный опрос;
74.		0	0	0	07.08.2022	Устный опрос;
75.		0	0	0	08.08.2022	Устный опрос;
76.		0	0	0	09.08.2022	Устный опрос;
77.		0	0	0	10.08.2022	Устный опрос;
78.		0	0	0	11.08.2022	Устный опрос;
79.		0	0	0	12.08.2022	нет;
80.		0	0	0	13.08.2022	нет;
81.		0	0	0	14.08.2022	нет;
82.		0	0	0	15.08.2022	нет;
83.		0	0	0	16.08.2022	нет;
84.		0	0	0	17.08.2022	нет;
85.		0	0	0	18.08.2022	нет;
86.		0	0	0	19.08.2022	нет;

87.		0	0	0	20.08.2022	нет;
88.		0	0	0	21.08.2022	нет;
89.		0	0	0	22.08.2022	нет;
90.		0	0	0	23.08.2022	нет;
91.		0	0	0	24.08.2022	нет;
92.		0	0	0	25.08.2022	нет;
93.		0	0	0	26.08.2022	нет;
94.		0	0	0	27.08.2022	нет;
95.		0	0	0	28.08.2022	нет;
96.		0	0	0	29.08.2022	нет;
97.		0	0	0	30.08.2022	нет;
98.		0	0	0	31.08.2022	нет;
99.		0	0	0	01.07.2023	Устный опрос;
100.		0	0	0	02.06.2023	Устный опрос;
101.		0	0	0	09.06.2023	Устный опрос;
102.		0	0	0	04.08.2022	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

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

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

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

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

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**  
**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**  
**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

