**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Ярославской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Средняя школа № 5 им.О.А.Варенцовой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| МО учителей естественно- | Методический совет | Директор школы |
| математического цикла | Зам.дир по | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Петрова И.В. |
| Рук МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_Смирнова О.М. | УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Новожилова Н.М. |
| Приказ №01-08/318 |
| Протокол №1 | Протокол №1 | от "23" 08.2022 г. |
| от "22" 08.2022 г. | от "22" 08.2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 5099266)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Заводчиков Вячеслав Викторович

учитель физической культуры

г.Ярославль 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 спосбностей 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 фор​мирование 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.

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 одно​имённым 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 физичес​ких 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** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | обсуждают задачи и содержание занятий  физической культурой на предстоящий учебный год;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и**  **организацией спортивной работы в школе** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного**  **человека** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | 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;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического  развития.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/ |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и  возможными причинами нарушения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824 |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического  развития.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 1 | 0 | 1 |  | устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями  работоспособности;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/ |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;  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;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/ |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их  воздействий на организм.;  составляют дневник физической культуры; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/ |
| Итого по разделу | | 5.5 |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 1 | 0 | 1 |  | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с  гимнастической палкой и гантелями, с  использованием стула;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/ |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования  температурных и временных режимов  закаливающей процедуры;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно​имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой  амплитудой.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 1 | 0 | 1 |  | составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений,  планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 2 | 0 | 2 |  | описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на  основе предшествующего опыта);;  совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений  (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя  ногами в группировке);;  совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;  описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения,  характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги«скрёстно»** | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;;  выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 2 | 0 | 2 |  | описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;  разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной  координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 3 | 0 | 3 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;  описывают технику выполнения прыжка с  выделением фаз движений;;  разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/ |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 3 | 0 | 3 |  | знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;;  разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном  гимнастическом бревне, на низком  гимнастическом бревне; ;  контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с  иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения  (обучение в группах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/ |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и**  **перелезание на гимнастической стенке** | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;  разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники  расхождения на гимнастической скамейке  способом «удерживая за плечи»; выделяют  технически сложные его элементы;;  разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на  гимнастической скамейке (обучение в парах);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с**  **равномерной скоростью на длинные дистанции** | 4 | 0 | 4 |  | разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;  разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой**  **атлетикой** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с рекомендациями по технике  безопасности во время выполнения беговых  упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с**  **максимальной скоростью на короткие дистанции** | 3 | 0 | 3 |  | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:;  разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 2 | 0 | 2 |  | повторяют описание техники прыжка и его  отдельные фазы;;  закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжки в высоту с прямого разбега** | 3 | 0 | 3 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со  способами их использования для развития  скоростно-силовых способностей; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ |
| 3.22. | *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 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со  способами их использования для развития  скоростно-силовых способностей; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 3 | 0 | 3 |  | разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ |
| 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 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями по технике  безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их  использования для развития точности движения; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ |
| 3.25. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 4 | 0 | 4 |  | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ |
| 3.26. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом** | 5 | 0 | 5 |  | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/ |
| 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 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в  передвижении на лыжах для развития  выносливости».; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ |
| 3.28. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Повороты на лыжах способом переступания** | 3 | 0 | 3 |  | закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;  применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах  попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/ |
| 3.29. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»** | 3 | 0 | 3 |  | разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ |
| 3.30. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Спуск на лыжах с пологого склона** | 4 | 0 | 4 |  | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.31. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона** | 5 | 0 | 5 |  | разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию**  **подготовительных и подводящих**  **упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении** | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»** | 2 | 0 | 2 |  | разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 2 | 0 | 2 |  | разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом** | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;  контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 3.38. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;  разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию**  **подготовительных и подводящих**  **упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.40. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя**  **руками снизу на месте и в движении** | 2 | 0 | 2 |  | 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;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ |
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя**  **руками сверху на месте и в движении** | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения,  проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении,  определяют различия в технике выполнения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 3.42. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом** | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 3.43. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу** | 1 | 0 | 1 |  | 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.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/ |
| 3.44. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию**  **подготовительных и подводящих**  **упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ |
| 3.45. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;  закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ |
| 3.46. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники ведения  футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;  закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.47. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | 1 | 0 | 1 |  | описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; разучивают технику обводки учебных конусов;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ |
| Итого по разделу | | 91.5 |  | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение**  **содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | 3 | 3 | 0 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; | Тестирование; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ ВФСК ГТО (gto.ru),  ГТО76.рф. |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 3 | 99 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды,**  **формы**  **контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 02.09.2022 | Практическая работа; |
| 2. | Знакомство с понятием "здоровый образ жизни".  Беговые упражнения на  самостоятельных занятиях легкой атлетикой. | 1 | 0 | 1 | 05.09.2022 | Практическая работа; |
| 3. | Миф о зарождении олимпийских игр. Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции с максимальной скоростью. | 1 | 0 | 1 | 06.09.2022 | Практическая работа; |
| 4. | Правила составления  индивидуального режима дня. Беговые упражнения. Техника выполнения высокого старта при беге на короткие дистанции. | 1 | 0 | 1 | 09.09.2022 | Практическая работа; |
| 5. | Самостоятельное составление  индивидуального режима дня. Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Упражнения на развитие скоростных способностей. | 1 | 0 | 1 | 12.09.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Техника бега на средние дистанции. Упражнения на развитие общей  выносливости. | 1 | 0 | 1 | 13.09.2022 | Практическая работа; |
| 7. | Основные правила соревнований по легкой атлетике. Беговые  упражнения. Бег на средние дистанции. Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). | 1 | 0 | 1 | 16.09.2022 | Практическая работа; |
| 8. | Правила подбора упражнений для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Беговые упражнения.  Техника бега на длинные дистанции. | 1 | 0 | 1 | 19.09.2022 | Практическая работа; |
| 9. | Комплекс упражнений для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Равномерное передвижение при беге на длинные дистанции. | 1 | 0 | 1 | 20.09.2022 | Практическая работа; |
| 10. | Осанка человека. Инструктаж по охране труда при занятиях прыжками. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". | 1 | 0 | 1 | 23.09.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | Прыжковые упражнения.  Прыжки в длину с трех и  пяти шагов разбега, техника выполнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации. | 1 | 0 | 1 | 26.09.2022 | Практическая работа; |
| 12. | Измерение индивидуальных показателей физического  развития. Прыжок в длину с разбега способом "согнув  ноги". Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации. | 1 | 0 | 1 | 27.09.2022 | Практическая работа; |
| 13. | Инструктаж по охране труда при занятиях баскетболом.  История развития баскетбола. Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | 0 | 1 | 30.09.2022 | Практическая работа; |
| 14. | Подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол. Развитие координации. | 1 | 0 | 1 | 03.10.2022 | Практическая работа; |
| 15. | Организация и проведение самостоятельных занятий.  ОРУ с мячом. Стойка игрока. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. | 1 | 0 | 1 | 04.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | ОРУ с мячом. Стойка игрока. Совершенствование передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. Развитие координации. | 1 | 0 | 1 | 07.10.2022 | Практическая работа; |
| 17. | ОРУ с мячом.  Совершенствование  передачи мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. | 1 | 0 | 1 | 10.10.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. | ОРУ с мячом. Приемы  ведения мяча на месте и в движении "по прямой", "по кругу" и "змейкой". | 1 | 0 | 1 | 11.10.2022 | Практическая работа; |
| 19. | ОРУ с мячом.  Совершенствование приемов ведения мяча на месте и в  движении. | 1 | 0 | 1 | 14.10.2022 | Практическая работа; |
| 20. | ОРУ с мячом. Упражнения на развитие координации.  Техника ведения  баскетбольного мяча. | 1 | 0 | 1 | 17.10.2022 | Практическая работа; |
| 21. | ОРУ с мячом. Способы  самостоятельного  совершенствования техники ведения баскетбольного  мяча. | 1 | 0 | 1 | 18.10.2022 | Практическая работа; |
| 22. | Техника броска  баскетбольного мяча в  корзину двумя руками от груди с места. Развитие координации. Эстафеты с мячом. | 1 | 0 | 1 | 21.10.2022 | Практическая работа; |
| 23. | ОРУ с мячом. Способы  самостоятельного  совершенствования техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Развитие  координации. | 1 | 0 | 1 | 24.10.2022 | Практическая работа; |
| 24. | Комбинации из элементов техники передвижений  (перемещения в стойке, остановка, поворот).  Упражнения на развитие  быстроты. Игровые задания 2:1. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 25.10.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25. | Комбинации из элементов техники передвижений  (перемещения в стойке, остановка, поворот).  Упражнения на развитие силы и скорости. Игровые задания 3:1. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 28.10.2022 | Практическая работа; |
| 26. | Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная  деятельность. Ведение  дневника физической  культуры. Кувырок вперед. | 1 | 0 | 1 | 07.11.2022 | Практическая работа; |
| 27. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная  деятельность.  Совершенствование техники кувырка вперед в группировке | 1 | 0 | 1 | 08.11.2022 | Практическая работа; |
| 28. | Упражнения утренней зарядки. Организующие команды и приемы.  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.  Кувырок назад в группировке | 1 | 0 | 1 | 11.11.2022 | Практическая работа; |
| 29. | Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м),  смешанные висы (д).  Совершенствование кувырка назад в группировке. | 1 | 0 | 1 | 14.11.2022 | Практическая работа; |
| 30. | Поднимание прямых ног в висе до перекладины (м), до прямого угла (д). Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Упражнения на развитие силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | 15.11.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31. | Подтягивание в висе (м),  подтягивание, из виса лежа (д). Совершенствование техники выполнения кувырка вперед ноги  скрестно. Упражнения на  развитие гибкости и силовой выносливости. | 1 | 0 | 1 | 18.11.2022 | Практическая работа; |
| 32. | Техника выполнения  кувырка назад из стойки на лопатках. Упражнения на развитие силовых  способностей. | 1 | 0 | 1 | 21.11.2022 | Практическая работа; |
| 33. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.  Совершенствование техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках. | 1 | 0 | 1 | 22.11.2022 | Практическая работа; |
| 34. | Водные процедуры после утренней зарядки.  Упражнения с гимнастической палкой.  Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 1 | 25.11.2022 | Практическая работа; |
| 35. | Упражнения на развитие гибкости. Подготовка для сдачи норматива ГТО.  Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 1 | 28.11.2022 | Практическая работа; |
| 36. | Упражнения на  формирование  телосложения. Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие координации движений. | 1 | 0 | 1 | 29.11.2022 | Практическая работа; |
| 37. | Подводящие упражнения для опорного прыжка на гимнастического козла.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 | 02.12.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38. | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Техника выполнения опорного прыжка. | 1 | 0 | 1 | 05.12.2022 | Практическая работа; |
| 39. | Совершенствование техники выполнения опорного  прыжка. Совершенствование гимнастической комбинации на низком гимнастическом бревне. | 1 | 0 | 1 | 06.12.2022 | Практическая работа; |
| 40. | Расхождение на  гимнастической скамейке в парах. Совершенствование техники выполнения  опорного прыжка. | 1 | 0 | 1 | 09.12.2022 | Практическая работа; |
| 41. | Игры на формирование  мышечного корсета, осанки. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 | 12.12.2022 | Практическая работа; |
| 42. | Комплекс упражнений с  предметами. Упражнения со скакалкой. Прыжки через  скакалку за единицу  времени | 1 | 0 | 1 | 13.12.2022 | Практическая работа; |
| 43. | Гимнастика как вид спорта. История гимнастики. Виды гимнастики. Значение  гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Игры и эстафеты с предметами. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | 0 | 1 | 16.12.2022 | Практическая работа; |
| 44. | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Упражнения на развитие силовых способностей | 1 | 0 | 1 | 19.12.2022 | Практическая работа; |
| 45. | Акробатические  упражнения. Стойка на  лопатках. Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках.  Комбинация элементов (кувырки, стойка на  лопатках) | 1 | 0 | 1 | 20.12.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 46. | Совершенствование  комбинации из освоенных акробатических элементов.  Полоса препятствий | 1 | 0 | 1 | 23.12.2022 | Практическая работа; |
| 47. | Совершенствование  акробатической  комбинации. Эстафеты с использованием  гимнастических  упражнений. | 1 | 0 | 1 | 26.12.2022 | Практическая работа; |
| 48. | Круговая тренировка с гимнастическими  элементами | 1 | 0 | 1 | 27.12.2022 | Практическая работа; |
| 49. | Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта.  Одежда, обувь и лыжный  инвентарь. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Правила передвижения с лыжами в строю. Способы  использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 | 09.01.2023 | Практическая работа; |
| 50. | Освоение техники  передвижения на лыжах  попеременным двухшажным ходом. | 1 | 0 | 1 | 10.01.2023 | Практическая работа; |
| 51. | Совершенствование техники передвижения на лыжах  попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | 13.01.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52. | Прохождение дистанции на учебном круге  попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | 16.01.2023 | Практическая работа; |
| 53. | Передвижение на лыжах.  Попеременный двухшажный ход. Передвижение на  лыжах с равномерной  скоростью в режиме  большой интенсивности (1 км). | 1 | 0 | 1 | 17.01.2023 | Практическая работа; |
| 54. | Повороты на лыжах.  Повороты переступанием.  Упражнения на  координацию при  выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км | 1 | 0 | 1 | 20.01.2023 | Практическая работа; |
| 55. | Повороты на лыжах  способом переступания. Передвижение на лыжах 1 км | 1 | 0 | 1 | 23.01.2023 | Практическая работа; |
| 56. | Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения  попеременным двушажным ходом | 1 | 0 | 1 | 24.01.2023 | Практическая работа; |
| 57. | Техника подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 1 | 27.01.2023 | Практическая работа; |
| 58. | Совершенствование подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 1 | 30.01.2023 | Практическая работа; |
| 59. | Подъемы на лыжах.  Подъемы лесенкой.  Скоростной подъем ступающим шагом.  Передвижение на лыжах 1,5 км. | 1 | 0 | 1 | 31.01.2023 | Практическая работа; |
| 60. | Техника спуска на лыжах с пологого склона.  Передвижение на лыжах 1,5 км | 1 | 0 | 1 | 03.02.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 61. | Спуски на лыжах. Спуски в основной стойке.  Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 06.02.2023 | Практическая работа; |
| 62. | Спуски на лыжах. Спуски в низкой стойке. Подвижные игры на склоне. | 1 | 0 | 1 | 07.02.2023 | Практическая работа; |
| 63. | Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона. Эстафеты на лыжах | 1 | 0 | 1 | 10.02.2023 | Практическая работа; |
| 64. | Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 13.02.2023 | Практическая работа; |
| 65. | Способы самостоятельного освоения техник  преодоления бугров и  впадин во время спуска на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 14.02.2023 | Практическая работа; |
| 66. | Техника торможения  способом «плугом» при  спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 17.02.2023 | Практическая работа; |
| 67. | Торможения на лыжах.  Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки. | 1 | 0 | 1 | 20.02.2023 | Практическая работа; |
| 68. | Совершенствование техники торможения на лыжах. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1 км). | 1 | 0 | 1 | 21.02.2023 | Практическая работа; |
| 69. | Прохождение дистанции на учебном круге. Освоение изученных ходов. | 1 | 0 | 1 | 24.02.2023 | Практическая работа; |
| 70. | Инструктаж по охране труда на занятиях волейболом.  Подготовительные и  подводящие упражнения для освоения технических  действий игры волейбол | 1 | 0 | 1 | 27.02.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71. | Здоровый образ жизни, роль и значение физической  культуры в его  формировании. Волейбол.  История возникновения волейбола. Стойка игрока.  Перемещение в стойке игрока. Эстафеты с  элементами волейбола. | 1 | 0 | 1 | 28.02.2023 | Практическая работа; |
| 72. | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над  собой и вперед. Стойка  игрока. Подвижная игра с элементами волейбола. Тест по ОФП - прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | 03.03.2023 | Практическая работа; |
| 73. | Режим дня, его основное содержание и правила  планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность  человека. Волейбол.  Передача мяча двумя руками сверху на месте и после  передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.  Подвижная игра с  элементами волейбола. Тест по ОФП - бросок набивного мяча | 1 | 0 | 1 | 06.03.2023 | Практическая работа; |
| 74. | Физкультминутки  (физкультпаузы), их  значение для профилактики утомления в условиях  учебной и трудовой  деятельности. Волейбол.  Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные  эстафеты. Упражнение на развитие выносливости:  гладкий бег по методу  непрерывно-интервального упражнения. | 1 | 0 | 1 | 07.03.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 75. | Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. Техника  нижней подачи. Эстафеты с волейбольным мячом | 1 | 0 | 1 | 10.03.2023 | Практическая работа; |
| 76. | Приём и передача  волейбольного мяча двумя руками снизу.  Совершенствование техники нижней подачи. | 1 | 0 | 1 | 13.03.2023 | Практическая работа; |
| 77. | Приём и передача  волейбольного мяча двумя руками сверху.  Совершенствование техники нижней подачи. | 1 | 0 | 1 | 14.03.2023 | Практическая работа; |
| 78. | Совершенствование нижней подачи, приемов и передач волейбольного мяча. Игра в мини-волейбол. | 1 | 0 | 1 | 17.03.2023 | Практическая работа; |
| 79. | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Игра по упрощенным правилам  мини-волейбола. Игра в  волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2;  3:3) и на укороченной  площадке. | 1 | 0 | 1 | 20.03.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80. | Закаливание организма  способами принятия  воздушных и солнечных ванн, купания. Правила  безопасности и  гигиенические требования во время закаливающих  процедур. Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в  волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной  площадке. Упражнение на развитие координации:  прыжки в заданном ритме. Тест по ОФП - челночный бег | 1 | 0 | 1 | 21.03.2023 | Практическая работа; |
| 81. | Инструктаж по охране труда на занятиях футболом.  Подготовительные и  подводящие упражнения для освоения технических  действий игры футбол | 1 | 0 | 1 | 03.04.2023 | Практическая работа; |
| 82. | Мини-футбол. Техника  передвижения. Бег,  остановки, повороты. Удар по неподвижному мячу.  Тест – сгибание и  разгибание рук в упоре лежа от пола | 1 | 0 | 1 | 04.04.2023 | Практическая работа; |
| 83. | Мини-футбол. Техника  ударов по мячу. Удары  внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема,  носком. Тест-упражнение на брюшной пресс | 1 | 0 | 1 | 07.04.2023 | Практическая работа; |
| 84. | Мини-футбол. Техника  остановки мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Остановка мяча подъемом. | 1 | 0 | 1 | 10.04.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 85. | Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров | 1 | 0 | 1 | 11.04.2023 | Практическая работа; |
| 86. | Инструктаж по охране труда при выполнении упражнений в метании малого мяча.  Упражнения на развитие точности движения | 1 | 0 | 1 | 14.04.2023 | Практическая работа; |
| 87. | Техника метания малого  мяча в неподвижную  мишень, из положения стоя на месте | 1 | 0 | 1 | 17.04.2023 | Практическая работа; |
| 88. | Упражнения на развитие  координации и точности  движений для метания  малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | 18.04.2023 | Практическая работа; |
| 89. | Упражнения на развитие  глазомера для метания  малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | 21.04.2023 | Практическая работа; |
| 90. | Подводящие упражнения  для самостоятельного  обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | 24.04.2023 | Практическая работа; |
| 91. | Техника метания малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | 25.04.2023 | Практическая работа; |
| 92. | Подводящие упражнения для самостоятельного  обучения техники метания малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | 28.04.2023 | Практическая работа; |
| 93. | Игры-эстафеты с  использованием малого мяча | 1 | 0 | 1 | 02.05.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 94. | Проведение  самостоятельных занятий по коррекции осанки и  телосложения, их структура и содержание, место в  системе регулярных занятий физическими  упражнениями. Беговые  упражнения. Старты из  разных положений.  Равномерный бег 7 мин.  Многоскоки. | 1 | 0 | 1 | 05.05.2023 | Практическая работа; |
| 95. | Оказание доврачебной  помощи во время занятий физической культурой и  спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Беговые упражнения. Бег на  короткие дистанции. Тест –бег 60 м | 1 | 0 | 1 | 08.05.2023 | Практическая работа; |
| 96. | Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической  подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их  направленности и  содержания.  Самонаблюдение за  индивидуальными  показателями физической  подготовленности  (самостоятельное  тестирование физических  качеств). Беговые  упражнения. Бег на средние дистанции. Равномерный бег по кругу (5-7 м).  Эстафетный бег по кругу. | 1 | 0 | 1 | 12.05.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 97. | Составление (совместно с учителем) плана занятий  спортивной подготовкой с учетом индивидуальных  показаний здоровья и  физического развития,  двигательной (технической) и физической  подготовленности. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Тест – 500 м | 1 | 0 | 1 | 15.05.2023 | Практическая работа; |
| 98. | Организация досуга  средствами физической  культуры, характеристика  занятий подвижными и  спортивными играми,  оздоровительным бегом и  оздоровительной ходьбой, оздоровительными  прогулками. Беговые  упражнения. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег (10-12 м). Развитие  выносливости. Техника  метания малого мяча на  дальность с места и с  разбега. | 1 | 0 | 1 | 16.05.2023 | Практическая работа; |
| 99. | Прыжковые упражнения.  Прыжок в длину. Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития  силы ног. | 1 | 0 | 1 | 19.05.2023 | Практическая работа; |
| 100. | Содержание требований   Комплекса ГТО 3-й ступени | 1 | 1 | 0 | 22.05.2023 | Практическая работа; |
| 101. | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и  нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | 0 | 23.05.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 102. | Оценивание  индивидуального  физического развития с помощью стандартных возрастных показателей | 1 | 1 | 0 | 26.05.2023 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 3 | 99 | | |

**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**

Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5—7 классы — М. : Просвещение, 2014

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- Российская электронная школа (resh.edu.ru),  
- ВФСК ГТО (gto.ru),  
- ГТО76.рф.

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