

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

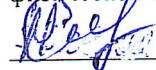
Министерство образования и науки Республики Дагестан

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

"Многопрофильный лицей №30"

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО учителей  
физической культуры



Надирова О.М.

Протокол №1

от "29" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета  
МБОУ "Многопрофильный лицей 30"



Мусаева З.Р.

Протокол №1

от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
лицей 30



Малиютаки С.Г.

Приказ №1

от "31" 082022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2935507)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

**Составитель:** Надирова Оксана Мевлюдовна  
учитель физической культуры

г. Махачкала 2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и 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	0	0	0	01.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Зачет;	<a href="https://urok.1c.ru/">https://urok.1c.ru/</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	1	0	26.08.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Зачет;	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	1	0	20.08.2022	задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Зачет;	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	1	0	28.08.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Тестирование;	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</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	0.5	22.05.2023	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	<a href="https://mob-edu.com/">https://mob-edu.com/</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0.5	0	25.05.2023	устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Тестирование;	<a href="http://www.prosv.ru">http://www.prosv.ru</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0.5	0	12.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Тестирование;	<a href="http://www.prosv.ru">http://www.prosv.ru</a>

2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.5	0	0.5	26.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="http://www.prosv.ru">http://www.prosv.ru</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5	0	0.5	05.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="https://mob-edu.com/">https://mob-edu.com/</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0.5	27.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	<a href="https://mob-edu.com/">https://mob-edu.com/</a>
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5	0	0.5	28.09.2022	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	<a href="http://www.prosv.ru">http://www.prosv.ru</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.5	0	0.5	10.10.2022	устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;;	Устный опрос;	<a href="http://www.prosv.ru">http://www.prosv.ru</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5	0	0.5	29.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	<a href="http://sportteacher.ru/structure/">http://sportteacher.ru/structure/</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0.5	10.04.2023	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="http://sportteacher.ru/structure/">http://sportteacher.ru/structure/</a>
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	1	15.12.2022	записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;	Устный опрос;	<a href="https://mob-edu.com/">https://mob-edu.com/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1	0	1	23.12.2022	составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.;	Устный опрос;	<a href="http://sportteacher.ru/structure/">http://sportteacher.ru/structure/</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	1	0	1	20.01.2023	закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;;	Практическая работа;	<a href="http://topgor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://topgor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a>

3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	1	0	1	17.02.2023	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	<a href="http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	1	10.01.2023	составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическая работа;	<a href="http://sportteacher.ru/structure/">http://sportteacher.ru/structure/</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	1	12.12.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Практическая работа;	<a href="http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	0	1	18.02.2023	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющей процедуры способом обливания;;	Зачет;	<a href="http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	1	23.03.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	1	14.01.2023	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	<a href="http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a>
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</b>	1	0	1	19.01.2023	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Практическая работа;	<a href="http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a>
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1	0	1	15.02.2023	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	<a href="http://sport-lessons.com/teamgames/football/">http://sport-lessons.com/teamgames/football/</a>
3.12.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	1	16.02.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a>

3.13.	Модуль «Гимнастика». <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	1	24.03.2023	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="http://www.moumarx.ru/">http://www.moumarx.ru/</a>
3.14.	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1	0	1	14.02.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica</a>
3.15.	Модуль «Гимнастика». <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	2	2	0	24.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Тестирование;	<a href="http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a>
3.16.	Модуль «Гимнастика». <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	2	1	1	05.04.2023	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Тестирование;	<a href="http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a>
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	10	0	10	15.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Тестирование;	<a href="http://www.moumarx.ru/">http://www.moumarx.ru/</a>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	1	24.10.2022 25.10.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/">http://www.e-osnova.ru/journal/</a>
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	2	0	2	17.09.2022	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	<a href="http://easysen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easysen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a>
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	2	0	2	30.09.2022	разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Практическая работа;	<a href="http://easysen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easysen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a>
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжки в высоту с прямого разбега</b>	2	0	2	25.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Практическая работа;	<a href="http://easysen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easysen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1	0	1	15.04.2023	метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	<a href="http://easysen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easysen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a>

3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	2	0	2	01.10.2022	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	1	0	1	16.09.2022	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;	Практическая работа;	<a href="http://easysen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easysen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a>
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	1	0	1	13.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	0	0	0	31.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Устный опрос;	<a href="http://www.moumarx.ru/">http://www.moumarx.ru/</a>
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	0	0	0	27.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;	Устный опрос;	<a href="http://www.moumarx.ru/">http://www.moumarx.ru/</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0	16.01.2023	повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Устный опрос;	<a href="http://www.moumarx.ru/">http://www.moumarx.ru/</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0	0	0	21.01.2023	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="http://www.moumarx.ru/">http://www.moumarx.ru/</a>
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	24.01.2023	повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Устный опрос;	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0	0	0	23.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Устный опрос;	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	2	1	1	05.12.2022 08.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	<a href="http://nsportal.ru">ttp://nsportal.ru</a>

3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	01.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	<a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2	0	2	21.11.2022 26.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;	Практическая работа;	<a href="http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632">http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	14.11.2022 19.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;	Устный опрос;	<a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2	07.11.2022 12.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	Устный опрос;	<a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	1	1	01.11.2022 05.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Практическая работа;	<a href="http://sport-lessons.com/teamgames/football/">http://sport-lessons.com/teamgames/football/</a>
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	20.02.2023 25.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	<a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a>
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	27.03.2023 31.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;	Практическая работа;	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	2	13.03.2023 20.03.2023	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;	Практическая работа;	<a href="https://globallab.org/ru/#.Yvqw2HZByUk">https://globallab.org/ru/#.Yvqw2HZByUk</a>

3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	0	2	06.03.2023 11.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	01.03.2023 04.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	<a href="https://globallab.org/ru/#.Yvqw2HZByUk">https://globallab.org/ru/#.Yvqw2HZByUk</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	2	19.09.2022 24.09.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.;	Практическая работа;	<a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a>
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	03.10.2022 08.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	<a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a>
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	1	0	26.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Зачет;	<a href="http://sport-lessons.com/teamgames/football/">http://sport-lessons.com/teamgames/football/</a>
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	28.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	<a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a>
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	27.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	<a href="https://globallab.org/ru/#.Yvqw2HZByUk">https://globallab.org/ru/#.Yvqw2HZByUk</a>
Итого по разделу		64						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	30	13.09.2022	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Тестирование;	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92				





## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
2.	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
3.	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10 м	1	0	1	10.09.2022	Практическая работа;
4.	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	1	0	13.09.2022	Зачет;
5.	ТБ. Прыжок в длину с места. Тестирование прыжок в длину с места	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
6.	Совершенствование прыжков в длину разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1	1	0	17.09.2022	Зачет;
7.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
8.	Контрольный урок. Прыжок в длину с места	1	1	0	22.09.2022	Зачет;
9.	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	0	1	24.09.2022	Практическая работа;
10.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
11.	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	1	0	29.09.2022	Зачет;
12.	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1	0	1	01.10.2022	Практическая работа;

13.	Кроссовый бег до 12 минут	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
14.	Кроссовый бег до 13 минут	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
15.	Кроссовый бег до 14 минут	1	0	1	08.10.2022	Практическая работа;
16.	Кроссовый бег до 14 минут	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
17.	Кроссовый бег до 15 минут	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
18.	Кроссовый бег до 16 минут	1	0	1	15.10.2022	Практическая работа;
19.	Кроссовый бег до 17 минут	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
20.	Кроссовый бег до 17 минут	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
21.	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1	1	0	22.10.2022	Зачет;
22.	футбол. ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
23.	Футбол. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;
24.	Футбол. Удары по воротам на точность	1	0	1	29.10.2022	Практическая работа;
25.	Комбинация из освоенных элементов в футболе	1	0	1	31.10.2022	Практическая работа;
26.	Двусторонняя игра в футбол	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
27.	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
28.	ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения	1	0	1	12.11.2022	Практическая работа;

29.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
30.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
31.	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1	0	1	19.11.2022	Практическая работа;
32.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
33.	Ведение мяча с изменением направления движения	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
34.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	0	1	26.11.2022	Практическая работа;
35.	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	1	0	29.11.2022	Зачет;
36.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
37.	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1	0	1	03.12.2022	Практическая работа;
38.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
39.	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	1	0	1	08.12.2022	Зачет;
40.	Вырывание и выбивание мяча	1	0	1	10.12.2022	Практическая работа;
41.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;

42.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	15.12.2022	Тестирование;
43.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	17.12.2022	Практическая работа;
44.	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1	1	0	20.12.2022	Зачет;
45.	Игровые задания 2:1, 3:1	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
46.	Игровые задания 3:2, 3:3	1	0	1	24.12.2022	Практическая работа;
47.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
48.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	29.12.2022	Практическая работа;
49.	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1	1	0	10.01.2023	Тестирование;
50.	Круговая тренировка	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
51.	Кувырок вперед	1	0	1	14.01.2023	Практическая работа;
52.	Кувырок назад	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
53.	Стойка на лопатках	1	0	1	19.01.2023	Тестирование;
54.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	1	0	21.01.2023	Зачет;
55.	«Мост» из положения, лежа на спине	1	0	1	24.01.2023	Тестирование;
56.	Комбинация из освоенных элементов	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
57.	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1	1	0	28.01.2023	Зачет;

58.	Висы. Строевая подготовка	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
59.	Висы. Строевая подготовка	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
60.	Круговая тренировка	1	0	1	04.02.2023	Практическая работа;
61.	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1	0	1	07.02.2023	Тестирование;
62.	Упражнения в равновесии	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
63.	Прыжки в скакалку в тройках	1	0	1	11.02.2023	Практическая работа;
64.	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1	0	1	14.02.2023	Тестирование;
65.	Лазанье по канату в два приема	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
66.	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема	1	0	1	18.02.2023	Зачет;
67.	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
68.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
69.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	0	1	25.02.2023	Практическая работа;
70.	Передача мяча над собой и через сетку	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
71.	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
72.	Развитие координационных способностей	1	0	1	04.03.2023	Практическая работа;

73.	Прием мяча двумя руками снизу	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
74.	Прием мяча через сетку	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
75.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1	0	1	12.03.2023	Практическая работа;
76.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
77.	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки в волейболе.	1	0	1	16.03.2023	Зачет;
78.	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков в волейболе.	1	0	1	18.03.2023	Практическая работа;
79.	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером в волейболе.	1	0	1	01.04.2023	Практическая работа;
80.	Прием, передача, удар мяча в волейболе	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
81.	Тактика свободного нападения игры в волейболе.	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;
82.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков в волейболе.	1	0	1	08.04.2023	Практическая работа;
83.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
84.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1	0	1	13.04.2023	Тестирование;
85.	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1	0	1	15.04.2023	Практическая работа;
86.	Кроссовый бег до 12 минут	1	0	1	18.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

87.	Кроссовый бег до 13 минут	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
88.	Кроссовый бег до 14 минут	1	0	1	22.04.2023	Практическая работа;
89.	Кроссовый бег до 15 минут	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
90.	Кроссовый бег до 16 минут	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
91.	Кроссовый бег до 16 минут	1	0	1	29.04.2023	Тестирование;
92.	Кроссовый бег до 17 минут	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
93.	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1	0	1	06.05.2023	Зачет;
94.	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1	0	1	11.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
95.	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м	1	0	1	12.05.2023	Тестирование;
96.	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	0	1	13.05.2023	Зачет;
97.	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1	0	1	16.05.2023	Тестирование;
98.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1	0	1	18.05.2023	Тестирование;
99.	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1	0	1	20.05.2023	Зачет;
100.	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;

101.	101. Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5	1	0	1	25.05.2023	Зачет;
102.	102. ТБ. Эстафеты с элементами метания,	1	0	1	27.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		



## **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**

#### **СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.

Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю.

Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.

Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 336с.

Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст] - . М.: 2014. – 81 с.

Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с., илл.

Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.

Железняк, Ю.Д. Спортивные игры[Текст]/Ю. Д. Железняк. – М.: 2003. – 55 с.

Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.: 2013

Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.

Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.

Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е.

Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с. 15. Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с.

Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.

Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 – 148 с. 18. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия«Безопасность жизнедеятельности».

– изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.

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

Электронные ресурсы:

История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека

Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement> / свободный.

Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.

Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/> свободный.

Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет

России / [http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25\\_blok.pdf](http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25_blok.pdf)

Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фццофов.рф/projects/page36/page121/>

«Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eog-pr.ru/node/209>

8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фццофов.рф/projects/page36/page121/>

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев); К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№

п/п Наименование объектов и средств материально-технического оснащения Необходимое количество

Примечание

Основная школа

1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1.1 Стандарт основного общего образования по физической культуре Д Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) 1.2 Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) Д

1.3 Рабочие программы по физической культуре

Д

1.4 Учебник по физической культуре. Физическая культура. 5-7 классы/Под редакцией М.Я.Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. Г В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации

1.5 Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению Д В составе библиотечного фонда

1.6 Методические издания по физической культуре для учителей Д Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

2 Демонстрационные печатные пособия

2.1 Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности Д

3 Экранно-звуковые пособия

3.1 Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» Д 3.2

Аудиозаписи Д Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям

## ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

4 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

- 4.1 Щит баскетбольный игровой Д
- 4.2 Щит баскетбольный тренировочный Г
- 4.3 Стенка гимнастическая Г
- 4.5 Скамейки гимнастические Г
- 4.6 Стойки волейбольные Д
- 4.7 Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола Д 4.8
- Бревно гимнастическое напольное Д
- 4.9 Перекладина гимнастическая пристенная Д
- 4.10 Канат для лазания Д
- 4.11 Обручи гимнастические Г
- 4.12 Комплект матов гимнастических Г
- 4.13 Перекладина навесная универсальная Д
- 4.14 Козел гимнастический К
- 4.15 Коврик гимнастический К
- 4.15 Аптечка медицинская Д
- 4.16 Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) Г
- 4.17 Стол для настольного тенниса Д
- 4.18 Комплект для настольного тенниса Г
- 4.19 Мячи футбольные Г
- 4.20 Мячи баскетбольные Г
- 4.21 Мячи волейбольные Г
- 4.22 Сетка волейбольная Д
- 4.23 Маты гимнастические Д
- 4.24 Мячи для метания Д
- 5 Спортивные залы (кабинеты)

- 5.1 Спортивный зал игровой (гимнастический) С раздевалками для мальчиков и девочек
- 5.2 Спортивный зал гимнастический
- 5.3 Кабинет учителя Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
- 5.4 Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Включает в себя стеллажи, контейнеры
- 6 Пришкольный стадион (площадка)

- 6.1 Легкоатлетическая дорожка Д
- 6.2 Сектор для прыжков в длину Д
- 6.3 Игровое поле для футбола (мини-футбола) Д
- 6.4 Гимнастический городок Д
- 6.5 Площадка игровая баскетбольная Д
- 6.6 Площадка игровая волейбольная Д

