

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

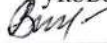
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Яковлевская средняя общеобразовательная школа

"Школа успеха" Яковлевского городского округа"

"Согласовано"

Руководитель МО

 Зубова В.Н.

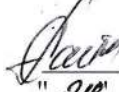
Протокол № _____ от

"21" "06" 2022г.

"Согласовано"

Заместитель директора

школы

 Гайкова С.А.

"24" "08" 2022г.

"Утверждаю"

Директор МБОУ

 Ермолаева И. В.

Приказ № 180

от "29" "08" 2022г.



Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Митин Н.В.
учитель физической культуры

П. Яковлево

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 свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методов и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, 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				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ							
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.75	0	01.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.75	0		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований;; делают выводы о возможном в них участии.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.75	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;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.75	0.5		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира, излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.	Контрольная работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
Итого по разделу		3					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0.5		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между направленным режимом дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливая временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Контрольная работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson

2.2.	Самостоятельное составление индивидуальных режима дня	0,5	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0,5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процессе взросления организма под влиянием наследственных программ»;.; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0,5	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;.; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (зашемеление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0,5	0	0		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);.; выделяют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;.; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5	0	0		составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове, самостоятельно разучивают технику их выполнения;.; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища, самостоятельно разучивают технику их выполнения.;	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0,5	0	0		расматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);.; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;.; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;.; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;.; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.;	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью функциональной пробы	0,5	0	0		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (надавливанием руки на капилляр на сонную артерию, в области сурьды).;	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson

2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0		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 ее характеристики.; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействия на организм.;	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson	
2.10.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0		составляют дневник физической культуры.;	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson	
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0		знакомится с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson	
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурных минут 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.;	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson	
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson	
3.4.	Военные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закалывающей процедуры способом обливаний.; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закалывающей процедуры.;	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson	
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5	0	0		записывают регулярность изменения температурного режима закалывающих процедур и изменения ее временных параметров в дневник физической культуры.;	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson	
						отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурных минут 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.;	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson	
						разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с односторонними и двусторонними движениями рук и ног, вращением головы в большую амплитуду.;	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson	
						записывают в дневник физической культуры комплексы упражнений для занятий на развитие координации и разучивают стое.	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson	

3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0			разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании мячом (теннисный мячом); составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5	0	0			разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0			знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	2	0	0			рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выявляют возможность появления ошибок и причины их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперед за счет повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке) определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперед в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперед в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	0	0			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; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения ее с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson

3.11. Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»	2	0	0	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед, ноги «скрестно»;</p> <p>описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперед ноги «скрестно»;</p> <p>выполняют кувырок вперед ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью ее сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p>	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.12. Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	0	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;</p> <p>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</p> <p>описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;</p> <p>определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;</p> <p>разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют ее с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p>	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.13. Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастическом козле	2	0	0	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;</p> <p>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</p> <p>описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движения;</p> <p>повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;</p> <p>определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;</p> <p>разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p>	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson

3.14	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1	0	0			знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения ее упражнений.; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастическом скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне.; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.15	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0			знакомятся с образом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одиночным способом, описывают ее по фазам движения.; разучивают лазанье одиночным способом по фазам движения и в полной координации.; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.16	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0			знакомятся с образом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечо»; выделяют технически сложные его элементы.; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.17	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой	1	0	0			знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой.	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.18	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на коротких дистанции	4	0	0			закрепляют и совершенствуют технику бега на коротких дистанции с высокого старта.; разучивают стартовое и финишное ускорение.; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Контрольный норматив.	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.19	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3.5	0	0			закрепляют и совершенствуют технику высокого старта, знакомятся с образом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники.; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за диктором, с коррекцией скорости преподавателем учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции.; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Контрольный норматив.	https://resh.edu.ru/subject/lesson

3.20.	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителей по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0			знакомится с рекомендациями учителей по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.21.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «солнух-ночь»	2	0	0			повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «солнух-ночь»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Контрольный норматив;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.22.	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0			знакомится с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.23.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	0			рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации;	Контрольный норматив;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.24.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0			рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трех шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазой техники метания мяча в неподвижную мишень; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос; Контрольный норматив;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях легкой подготовкой, способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0			знакомится с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях легкой подготовкой, способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson

3.26	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.27	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью;;	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.28	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в торку на лыжах способом «лесенка»	2	0	0		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую торку;; контролируют технику выполнения подъёма в торку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.29	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.30	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.31	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по безопасному выполнению подготовительных и основных упражнений для освоения технических действий при беге	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по безопасному выполнению подготовительных и основных упражнений для освоения технических действий при беге	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson

3.32. Модель «Нортингтонская игра. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0		<p>раскаптривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);</p> <p>раскаптривают, 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;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p>	Тестирование:	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.33. Модель «Нортингтонская игра. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	0	0		<p>раскаптривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</p> <p>раскаптривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;</p> <p>разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;</p>	Тестирование:	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.34. Модель «Нортингтонская игра. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	0		<p>раскаптривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <p>описывают технику выполнения броска, сравнивают ее с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;</p> <p>разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p>	Тестирование:	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.35. Модель «Нортингтонская игра. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;</p>	Устный опрос:	https://resh.edu.ru/subject/lesson

3.36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	0			рассматривают, обсуждают и анализируют образцы 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; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.37	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	0			рассматривают, обсуждают и анализируют образцы 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; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	0			рассматривают, обсуждают и анализируют образцы техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой подачи мяча;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.39	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0			знакомится с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.40	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0			рассматривают, обсуждают и анализируют образцы 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;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.41	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0			рассматривают, обсуждают и анализируют образцы техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson

3.42.	Модуль «Нормативные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0			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; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson	
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0			описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson	
Итого по разделу		64								
Раздел 4. СПОРТ										
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программ, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	0			осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson	
Итого по разделу		4								
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1,5	0						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Входная контрольная работа: "Основы физической культуры". Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0.5	0	06.09.2022	Контрольная работа;
3.	Упражнения утренней зарядки. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	08.09.2022	Контрольный норматив;
4.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	13.09.2022	Контрольный норматив;
5.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Техника безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0	15.09.2022	Устный опрос;
6.	Знакомство с системой организацией спортивной работы в школе. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	20.09.2022	Контрольный норматив;

7.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни». Техника безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1	0	0	22.09.2022	Устный опрос;
8.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	27.09.2022	Контрольный норматив;
9.	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	29.09.2022	Контрольный норматив;
10.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	04.10.2022	Устный опрос;
11.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	06.10.2022	Тестирование;
12.	Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	11.10.2022	Тестирование;
13.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	13.10.2022	Тестирование;
14.	Режим дня и его значение для современного школьника. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	18.10.2022	Устный опрос;
15.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Удар по неподвижному мячу	1	0	0	20.10.2022	Устный опрос;

16.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	01.11.2022	Устный опрос;
17.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	03.11.2022	Устный опрос;
18.	Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	08.11.2022	Зачет;
19.	Упражнения на развитие гибкости. Кувырок назад в группировке	1	0	0	10.11.2022	Устный опрос;
20.	Кувырок назад в группировке	1	0	0	15.11.2022	Зачет;
21.	Упражнения на формирование телосложения. Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	17.11.2022	Устный опрос;
22.	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	22.11.2022	Зачет;
23.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	24.11.2022	Устный опрос;
24.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	29.11.2022	Зачет;
25.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	01.12.2022	Устный опрос;
26.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	06.12.2022	Зачет;
27.	Упражнения на развитие координации. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	08.12.2022	Устный опрос;
28.	Рубежная контрольная работа: "Основы физической культуры". Осанка как показатель физического	1	0.5	0	13.12.2022	Контрольная работа;

	развития и здоровья школьника. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке					
29.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	15.12.2022	Устный опрос;
30.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	20.12.2022	Тестирование;
31.	Ведение футбольного мяча	1	0	0	22.12.2022	Тестирование;
32.	Обводка мячом ориентиров	1	0	0	27.12.2022	Тестирование;
33.	Знакомство с рекомендациями учителя потехнике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения впередвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	10.01.2023	Устный опрос;
34.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	12.01.2023	Устный опрос;
35.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	17.01.2023	Зачет;
36.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	19.01.2023	Устный опрос;
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	24.01.2023	Зачет;
38.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	26.01.2023	Устный опрос;
39.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	31.01.2023	Зачет;
40.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	02.02.2023	Устный опрос;
41.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	07.02.2023	Зачет;
42.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	09.02.2023	Устный опрос;
43.	Преодоление небольших	1	0	0	14.02.2023	Зачет;

	препятствий при спуске с пологого склона					
44.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	16.02.2023	Устный опрос;
45.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	0	21.02.2023	Устный опрос;
46.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	0	23.02.2023	Тестирование;
47.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	0	28.02.2023	Устный опрос;
48.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	0	02.03.2023	Тестирование;
49.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	07.03.2023	Устный опрос;
50.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	09.03.2023	Тестирование;
51.	Физическая подготовленность и нормативные требования комплекса ГТО. Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0	14.03.2023	Контрольный норматив;
52.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Физическая подготовленность и нормативные требования комплекса ГТО	1	0	0	16.03.2023	Контрольный норматив;
53.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	04.04.2023	Устный опрос;

54.	Упражнения утренней зарядки. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	06.04.2023	Устный опрос;
55.	Упражнения утренней зарядки. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	11.04.2023	Контрольный норматив;
56.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	13.04.2023	Контрольный норматив;
57.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Способы, упражнения для развития скоростно- силовых способностей	1	0	0	18.04.2023	Устный опрос;
58.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	20.04.2023	Контрольный норматив;
59.	Упражнения для метания малого мяча и способы для развития точности движения	1	0	0	25.04.2023	Устный опрос;
60.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	27.04.2023	Контрольный норматив;
61.	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	02.05.2023	Контрольный норматив;

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- Стойки волейбольные с волейбольной сеткой
- Ворота для мини-футбола пристенные с креплением к стене
(комплект из 2-х ворот с сетками)
- Защитная сетка на окна
- Кольцо баскетбольное
- Сетка баскетбольная
- Ферма для щита баскетбольного
- Щит баскетбольный
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Мяч волейбольный
- Насос для накачивания мячей
- Свисток
- Секундомер
- Конус с втулкой, палкой и флажком
- Мат гимнастический прямой
- Мост гимнастический подкидной
- Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты
- Бревно гимнастическое тренировочное
- Стенка гимнастическая
- Перекладина гимнастическая пристенная/Перекладина гимнастическая универсальная (турник)
- Перекладина навесная универсальная
- Брусья гимнастические параллельные
- Брусья гимнастические разновысокие
- Козел гимнастический
- Конь гимнастический прыжковый переменной высоты
- Консоль пристенная для канатов и шестов
- Канат для лазания
- Скакалка
- Мяч набивной (медбол)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Настольная книга учителя физической культуры. 5, 6, 7, 8 классы. Погадаев Г. И.. 2000год

Физическая культура. Подвижные игры. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 классы. Федоров Н. А.. 2021год

Разработки по физической культуре. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 классы. Ляха В. И.. 2020год

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/lesson>

62.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	04.05.2023	Устный опрос;
63.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	09.05.2023	Тестирование;
64.	Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	11.05.2023	Тестирование;
65.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	16.05.2023	Тестирование;
66.	Итоговая контрольная работа: "Основы физической культуры". Организация и проведение самостоятельных занятий. Физическая подготовленность и нормативные требования комплекса ГТО	1	0.5	0	18.05.2023	Контрольная работа;
67.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Физическая подготовленность и нормативные требования комплекса ГТО	1	0	0	23.05.2023	Контрольный норматив;
68.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Физическая подготовленность и нормативные требования комплекса ГТО	1	0	0	25.05.2023	Контрольный норматив;
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1.5	0		