

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ Г. УЛАН-УДЭ"

МБОУ Российская гимназия № 59 г. Улан-Удэ

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей

Руководитель методического совета

\_\_\_\_\_  
Протокол №

от "" г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заместитель директора по УНР

\_\_\_\_\_  
Приказ №

от "" г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 1804598)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Цыдыпылова Должин-Жаб Доржиевна  
Учитель Физической культуры

Улан-Удэ 2022

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### *Универсальные познавательные действия:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	1	0	1	29.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0	0					
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	1	0	1	13.10.2022	осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0	0	0				
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	1	0	1	21.03.2023	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0	0	0				

2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	1	0	1	08.11.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	1	0	1	27.04.2023	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0	0	0				
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0	0	0				
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	1	0	1	21.02.2023	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0	0	0				
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0	0	0				
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	1	0	1	31.01.2023	составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
Итого по разделу		5						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0	0	0			
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0	0	0			
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0	0	0			
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0	0	0			
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0	0	0			
3.6.	Упражнения на развитие координации	0	0	0			
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0	0	0			
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	10.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Практическая работа; <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	15.11.2022	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа; <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	17.11.2022	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	Практическая работа; <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

3.11.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1	0	0	22.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	1	24.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.13.	Модуль «Гимнастика». <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	0	29.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.14.	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	2	0	0	10.01.2023 12.01.2023	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.15.	Модуль «Гимнастика». <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	2	0	0	17.01.2023 19.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	2	0	0	24.01.2023 26.01.2023	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	2	0	0	06.09.2022 08.09.2022	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	0	13.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	2	0	0	15.09.2022 20.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	2	0	0	22.09.2022 27.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	2	0	0	04.05.2023 11.05.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	16.05.2023	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2	0	2	18.05.2023 23.05.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0	25.05.2023 30.05.2023	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	0	01.12.2022 06.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	0	0	08.12.2022 13.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	3	0	0	15.12.2022 22.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	0	02.02.2023 07.02.2023	разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	0	09.02.2023 14.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	16.02.2023	разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>



3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	0	0	0				
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0	0	0				
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	0	0	0				
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	0	0	0				
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	2	23.02.2023 28.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	02.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	1	07.03.2023 09.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	2	14.03.2023 16.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	04.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	06.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	11.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	02.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0	0	0				
Итого по разделу		49						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	12	0	12	18.10.2022 27.10.2022	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Единая коллекция ЦОР <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	33				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег с равномерной скоростью на длинной дистанции.	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;
2.	Бег 60 м., челночный бег 3 x 10 м.	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
3.	Бег 30 м., 60 м.	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
4.	Бег 500 м. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
5.	Бег 800 м. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель.	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
6.	Бег 60 м. Метание мяча на дальность.	1	1	0	22.09.2022	Зачет;
7.	Бег 1000 м. Метание мяча на дальность.	1	1	0	27.09.2022	Зачет;
8.	Теория. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1	29.09.2022	Устный опрос;
9.	Футбол. Техника безопасности. Удар по неподвижному мячу с внутренней стороны стопы с небольшого разбега способом "наступления".	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
10.	Ведение мяча по "прямой", по кругу, "змейкой", "обводка".	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
11.	Совершенствование техникой владения мячом. Учебная игра.	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;

12.	Теория. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	13.10.2022	Устный опрос;
13.	Баскетбол. Техника безопасности. ОФП. Передача мяча от груди двумя руками на месте и в движении.	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
14.	Ведение мяча по прямой, по кругу, "змейкой".	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
15.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
16.	Совершенствование техникой владения мячом. Броски, передача в парах.	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;
17.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1	08.11.2022	Устный опрос;
18.	Гимнастика. Техника безопасности. Кувырок вперед и назад в группировке. Кувырок вперед ноги "скрестно".	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
19.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
20.	Опорные прыжки через козла ноги врозь (м). На козла последующим спрыгиванием (д).	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
21.	Упражнение на низком бревне. Передвижение: ходьба поворотами кругом и на 90 градусов.	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;

22.	Передвижение приставными шагами по бревну. Ходьба с поворотами (д). Подтягивание на высокой перекладине (м).	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
23.	Упражнение на гимнастической стенке: вверх, вниз, с переходом приставным шагом налево и направо.	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
24.	Модуль. Лыжные гонки. Техника безопасности. Передвижение двухшажным попеременным ходом. Повороты переступанием на месте и в движении.	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
25.	Передвижение по учебной дистанции. Подъемы елочкой и спуски в основной стойке.	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
26.	Передвижение на лыжах 2 км. Подъемы и спуски в основной стойке.	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
27.	Передвижение по учебной дистанции. Отработка техники скольжения.	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
28.	Отработка техники скольжения на учебной дистанции. Подъемы, спуски в низкой стойке.	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
29.	Повороты переступанием прохождения дистанции 1,5 км.	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
30.	Одновременные бесшажные ходы. Подъемы и спуски.	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
31.	Модуль гимнастика. Упражнение в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (д). Упражнение на мышцы брюшного пресса (м).	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;

32.	Упражнение на гимнастической стенке. Передвижение приставными шагами с продвижением.	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
33.	Упражнение на развитие гибкости.	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
34.	Упражнение на развитие координации.	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
35.	Комплекс простых силовых упражнений (м.), на бревне (д).	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
36.	Комплекс упражнений оздоровительной культуры.	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
37.	Теория. Ведение дневника физической культуры	1	0	1	31.01.2023	Устный опрос;
38.	Модуль лыжные гонки. Прохождение дистанции 2 м	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
39.	Преодоление подъема скольльзящим шагом. Повороты переступанием.	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
40.	Прохождение дистанции 1,5 км. Подъемы и спуски.	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
41.	Прохождение дистанции 1 км. Преодоление впадин и бугров.	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
42.	Контрольное прохождение дистанции 1,5 км. Зачет.	1	1	0	16.02.2023	Зачет;
43.	Теория. Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	21.02.2023	Устный опрос;
44.	Модуль "Волейбол". Техника безопасности. Подводящие упражнения для прямой нижней подачи мяча. Многократные передачи мяча над собой двумя руками.	1	0	1	23.02.2023	Практическая работа;

45.	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Многократные передачи мяча двумя руками на месте снизу.	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
46.	Передача мяча над собой в движении. Передача мяча в парах.	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
47.	Сочетание верхней и нижней передачи над собой. Передача мяча в парах.	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
48.	Комбинация из 2-3 элементов передачи мяча в парах.	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
49.	Сочетание передачи и приема мяча над собой. Зачет.	1	1	0	14.03.2023	Зачет;
50.	Многократные приемы и передачи в парах.	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
51.	Теория. Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1	21.03.2023	Устный опрос;
52.	Баскетбол. Техника безопасности. Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;
53.	Ведение мяча по кругу, змейкой, по прямой.	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
54.	Броски мяча по кольцу.	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;
55.	Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча спиной вперед.	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
56.	Ведение попеременно правой левой руками. Броски мяча по кольцу.	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
57.	Совершенствование техникой владения мячом. Жонглирование мячом.	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
58.	Двусторонняя игра.	1	1	0	20.04.2023	Практическая работа;



59.	Учебная игра. Зачет	1	0	1	25.04.2023	Зачет;
60.	Теория. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
61.	Модуль "Футбол". Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
62.	Бег 30 м. Метание мяча на дальность.	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
63.	Бег 60 м. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
64.	Бег 500 м. Прыжки в длину способом согнув ноги.	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
65.	Челночный бег 3x10м. Многоскоки. Подтягивание. Зачет	1	0	1	18.05.2023	Зачет;
66.	Бег 60м. Прыжки в длину с места. Зачет.	1	0	1	23.05.2023	Зачет;
67.	Бег 1000м. Метание мяча. Зачет.	1	0	1	25.05.2023	Зачет;
68.	Бег 1500м. Метание мяча. Зачет	1	0	1	30.05.2023	Зачет;
69.		0				
70.		0				
71.		0				
72.		0				
73.		0				
74.		0				
75.		0				
76.		0				
77.		0				
78.		0				
79.		0				
80.		0				

81.		0				
82.		0				
83.		0				
84.		0				
85.		0				
86.		0				
87.		0				
88.		0				
89.		0				
90.		0				
91.		0				
92.		0				
93.		0				
94.		0				
95.		0				
96.		0				
97.		0				
98.		0				
99.		0				
100.		0				
101.		0				
102.		0				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>		

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;  
Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Введите свой вариант:

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич  
Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

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

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

Единая коллекция ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/>

<https://uchi.ru>

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Инфоурок <https://infourok.ru/>

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Баскетбольные мячи, футбольные мячи, волейбольные мячи, гимнастический козел, скакалки, лыжи, кубики, набивные мячи, спортивные резинки, ролики для пресса, коньки, клюшки, теннисные ракетки и мячи.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Баскетбольные мячи, футбольные мячи, волейбольные мячи, гимнастический козел, скакалки, лыжи, кубики, набивные мячи, спортивные резинки, ролики для пресса, коньки, клюшки, теннисные ракетки и мячи.

