

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Приозерский муниципальный район
МОУ «Шумиловская СОШ»

РАССМОТРЕНО
МО учителей прикладных видов
обучения

Руководитель МО
_____Шульгина Л.Е.

Протокол №7
от "25" мая2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____Скрипниченко О.Ю.

Протокол №8
от "25" мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____Бубнова С.В.

Приказ №84
от "25" мая2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 902188)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования
на 2021-2027 учебный год

Составитель: Нетребский Александр Владимирович
учитель физической культуры

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 прикладноориентированной 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 мотивационнопроцессуальным (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».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях

физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в

передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0	02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Сдача первичных нормативов;	нет
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0	05.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Сдача первичных нормативов;	нет
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0	0	07.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Сдача первичных нормативов;	нет
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	09.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Сдача первичных нормативов;	нет
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	12.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Сдача первичных нормативов;	нет
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0	14.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Сдача первичных нормативов;	нет
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0	16.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Сдача первичных нормативов;	нет
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0	19.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Сдача первичных нормативов;	нет

2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0	21.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Сдача первичных нормативов;	нет
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	23.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Сдача первичных нормативов;	нет

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0	26.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Сдача первичных нормативов;	нет
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0	28.09.2022	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Сдача первичных нормативов;	нет
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	30.09.2022	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Сдача первичных нормативов;	нет
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	03.10.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения.;	Сдача первичных нормативов;	нет
Итого по разделу		5						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность»	1	0	0	05.10.2022	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.;	Сдача первичных нормативов;	нет
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	07.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Сдача первичных нормативов;	нет
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	10.10.2022	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Сдача первичных нормативов;	нет
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0	12.10.2022	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.;	Сдача первичных нормативов;	нет

3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	14.10.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Сдача первичных нормативов;	нет
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	17.10.2022	составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Сдача первичных нормативов;	нет
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	19.10.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Сдача первичных нормативов;	нет
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	21.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Сдача первичных нормативов;	нет
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	31.10.2022	разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;	Сдача первичных нормативов;	нет

3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	0	0	02.11.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Сдача первичных нормативов;	нет
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	04.11.2022	определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;;	Сдача первичных нормативов;	нет
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	07.11.2022	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;	Сдача первичных нормативов;	нет
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	09.11.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;	Сдача первичных нормативов;	нет
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	11.11.2022	выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;;	Сдача первичных нормативов;	нет
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	14.11.2022	определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет

3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	16.11.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	18.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	21.11.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	23.11.2022	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	25.11.2022	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	2	0	0	28.11.2022	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	0	30.11.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2	0	0	02.12.2022	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	2	0	0	05.12.2022	разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет

3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	0	07.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет
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	09.12.2022	контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	0	12.12.2022	разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	0	14.12.2022	разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	Сдача первичных нормативов;	нет
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	0	16.12.2022	разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;;	Сдача первичных нормативов;	нет
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	0	19.12.2022	разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;	Диктант; Сдача первичных нормативов;	нет
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	2	0	0	21.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	2	0	0	23.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);;	Сдача первичных нормативов;	нет
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</i>	2	0	0	26.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	0	28.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	0	30.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0	0	09.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Сдача первичных нормативов;	нет
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	0	11.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	0	13.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	0	16.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Сдача первичных нормативов;	нет
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2	0	0	18.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Сдача первичных нормативов;	нет
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	0	20.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Сдача первичных нормативов;	нет

3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0	23.01.2023	разучивают технику обводки учебных конусов;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	нет
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	25.01.2023	разучивают технику обводки учебных конусов;;	Сдача первичных нормативов;	нет
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	0	27.01.2023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Сдача первичных нормативов ГТО;	нет
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1	0	0	02.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
2.	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1	0	0	05.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
3.	Высокий старт ИОТ Техника высокого старта с опорой на одну руку, обучение низкому старту. Бег с ускорениями от 30 до 40 метров. Техника передачи эстафетной палочки.	1	0	0	07.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
4.	Беговые упражнения. Низкий старт Техника высокого старта с одной опорой на одну руку. Закрепление техники низкого старта. Контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 метров с высокого старта). Техника передачи эстафетной палочки.	1	0	0	09.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; ВПР;
5.	Беговые упражнения. Эстафетный бег Техника низкого старта. Контроль за двигательной подготовленностью на скорость бег 60 метров на результат. Техника передачи эстафетной палочки.	1	0	0	12.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

6.	Беговые упражнения.Эстафетный бег Оценка техники низкого старта. Эстафетный бег этап до 40 метров.	1	0	0	14.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
----	--	---	---	---	------------	---

7.	Прыжковые упражнения.Прыжок в длину способом "согнув ноги".	1	0	0	16.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
8.	Прыжковые упражнения.Прыжок в длину способом "согнув ноги".Техника прыжка в длину способом согнув ноги (разбега и отталкивания). Бег до 4* с двумя ускорениями по 50-60метров.	1	0	0	19.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
9.	Метание малого мяча.Метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишеньТехника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Бег до 5* с двумя ускорениями по 50-60 м.	1	0	0	21.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
10.	Метание малого мяча.Метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишеньТехника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Бег до 6* с двумя ускорениями по 50-60 м.	1	0	0	23.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
11.	Прыжковые упражнения.Прыжок в высоту способом «перешагивания».Общеразвивающие и прыжковые упражнения – многоскоки. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Медленный бег 6 мин.	1	0	0	26.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

12.	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Общеразвивающие и прыжковые упражнения многоскоки. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	0	0	28.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
13.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. ИОТ Техника перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Упр-я на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью и внезапной остановкой для выполнения прыжков вверх.	1	0	0	30.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
14.	Передача двумя руками от груди с отскоком от пола Техника перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в парах. Упр-я на развитие силы: прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов.	1	0	0	03.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
15.	Передача мяча одной рукой от плеча. Техника перемещений. Техника ловли и передачи двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах, тройках. Ведение мяча на месте, в движении по прямой. Упр-я на развитие быстроты: челночный бег.	1	0	0	05.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

16.	Бросок двумя руками от груди с места. Техника перемещений. Техника ловли и передачи двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в тройках, в кругу. Бросок двумя руками от груди с места.. Упр-я на развитие выносливости: Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.	1	0	0	07.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
-----	---	---	---	---	------------	---

17.	Бросок двумя руками от груди с места. Техника перемещений. Ловля и передача в движении в тройках, в кругу. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой в движении змейкой, с обеганием стоек . Бросок двумя руками от груди с места. Упр-я на развитие быстроты: Бег с максимальной частотой шагов с опорой на руки и без опоры.	1	0	0	10.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
-----	--	---	---	---	------------	---

18.	Бросок двумя руками от груди с места. Техника перемещений. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой в движении змейкой, с обеганием стоек . Ведение с изменением направления и скорости. Бросок двумя руками от груди в кольцо. Упр-я на развитие силы: прыжки через скакалку - 3 подхода по 30 сек. с интервалом отдыха 30 секунд.	1	0	0	12.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
-----	--	---	---	---	------------	---

19.	Бросок двумя руками от груди с места. Техника перемещений. Ведение с изменением направления и скорости. Бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча в кольцо на месте, в движении после ведения. Упр-я на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	1	0	0	14.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
-----	---	---	---	---	------------	---

20.	Бросок двумя руками от груди с места. Техника перемещений. Ведение с изменением направления и скорости. Бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча в кольцо на месте, в движении после ловли. Вырывание мяча. Упр-я на развитие быстроты: Эстафета с элементами ведения и передачи мяча.	1	0	0	17.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
-----	--	---	---	---	------------	---

21.	Организующие команды и приемы: Построение и перестроение на месте и в движении. ИОТ Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед назад в группировке. Перекат вперед в упор присев. Упр-я на развитие гибкости: комплекс ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.	1	0	0	19.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
-----	---	---	---	---	------------	---

22.	Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперед в группировке. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед назад в группировке. Перекат вперед в упор присев. Стойка на лопатках. Упр-я на развитие гибкости: Наклоны туловища вперед назад, в стороны, с возрастающей амплитудой движений в положении сидя ноги в сторону.	1	0	0	21.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
-----	---	---	---	---	------------	---

23.	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Техника прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упр-я на развитие силы: юноши подтягивание в висе, девушки подтягивание в висе низкая перекладина.	1	0	0	31.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
-----	--	---	---	---	------------	---

24.	Опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Техника прыжка через гимнастического козла способом ноги врозь. Упр-я на развитие координации: прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением вперед.	1	0	0	02.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
-----	---	---	---	---	------------	---

25.	Наскок в упор. Наскок на нижнюю жердь. Юноши /параллельные/ наскок в упор, передвижение на руках вперед. Девушки /разновысокие/ наскок на нижнюю жердь, из упора на нижнюю жердь махом назад соскок. Упражнения на развитие гибкости: полушпагат, шпагат.	1	0	0	04.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
-----	---	---	---	---	------------	---

26.	Наскок в упор. Наскок на нижнюю жердь. Юноши /параллельные/ наскок в упор, передвижение на руках вперед. Девушки /разновысокие/ наскок на нижнюю жердь, из упора на нижнюю жердь махом назад соскок. Упражнения на развитие силы: юноши - отжимание в упоре на низких брусьях, девушки из упора лежа.	1	0	0	07.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
-----	---	---	---	---	------------	---

27.	Передвижения при подаче и приеме. Техника передвижений при подаче приеме, вперед, назад, в сторону. Игра в парах свободным стилем. Развитие силовых способностей	1	0	0	09.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
28.	Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Техника передвижений при подаче приеме, вперед, назад, в сторону. Техника подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Подбрасывание замах - удар. Игра в парах с применением изученных элементов. Развитие координации.	1	0	0	11.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

29.	Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Техника передвижений при подаче приеме, вперед, назад, в сторону. Техника подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Подбрасывание замах - удар. Игра в парах с применением изученных элементов. Развитие силовых способностей.	1	0	0	14.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
30.	Удар сверху, сбоку, снизу. Техника передвижений при подаче приеме, вперед, назад, в сторону. Техника подачи. Техника удара: сверху, сбоку, снизу. игра в парах через сетку. Развитие координации.	1	0	0	16.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
31.	Удар сверху, сбоку, снизу. Техника передвижений при подаче приеме, вперед, назад, в сторону. Техника подачи. Техника удара: сверху, сбоку, снизу. игра в парах через сетку. Развитие координации.	1	0	0	18.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
32.	Игра в парах. Техника передвижений. Техника подачи. Техника удара: сверху, сбоку, снизу. игра в парах через сетку. Упражнения с поролоновым шариком, двумя воланами. Развитие силовых качеств.	1	0	0	21.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

33.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1	0	0	23.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
34.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	0	0	25.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
35.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.	1	0	0	28.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

36.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной /лечебной/ и корригирующей физической культуры, при нарушении опорнодвигательного аппарата.	1	0	0	30.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
37.	Современное представление о физической культуре. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	0	0	02.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
38.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Планирование занятий с разной функциональной направленностью.	1	0	0	05.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

39.	Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на перекладине. Дев. упр на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, поворотами в правую и левую стороны. Стойка на коленях с опорой на руки. Юн. упр на гимнастической перекладине: из виса стоя толчком двумя переход в упор.	1	0	0	07.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; ВПР;
40.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Стилизованные общеразвивающие упражнения танцевальные шаги /мягкий, высокий, приставной, шаг галопа, шаг польки. Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.	1	0	0	09.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
41.	Прикладная физическая подготовка. лазание по канату в два и три приема. преодоление полосы препятствий.	1	0	0	12.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
42.	Прикладная физическая подготовка. лазание по канату в два и три приема. преодоление полосы препятствий.	1	0	0	14.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

43.	Вырывание, выбивание мяча. Бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча в кольцо на месте, в движении после ловли. Вырывание, выбивание мяча.	1	0	0	16.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
44.	Вырывание, выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание, выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.	1	0	0	19.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

45.	Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	0	0	21.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
46.	Игра по правилам. Игра по упрощенным правилам минибаскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	0	0	23.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
47.	Ведение мяча. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча "восьмёркой"	1	0	0	26.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
48.	Ведение мяча. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча "восьмёркой". Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Остановка мяча.	1	0	0	28.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
49.	Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Остановка мяча. Остановка на месте и в движении.	1	0	0	09.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
50.	Передача мяча. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «сетку». Обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков.	1	0	0	11.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

51.	Передача мячаПередачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место , игра в «сетку». Обучение передачи мяча в « квадратах» с различным сочетанием игроков.	1	0	0	13.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
52.	Передача мячаПередачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место , игра в «сетку». Обучение передачи мяча в « квадратах» с различным сочетанием игроков.	1	0	0	16.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
53.	Прием и передача мяча двумя руками сверху.	1	0	0	18.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
54.	Прием и передача мяча двумя руками сверху.Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	1	0	0	20.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
55.	Прием и передача мяча двумя руками сверху.Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	1	0	0	23.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
56.	Прием и передача мяча двумя руками снизу.Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	0	0	25.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

57.	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	0	0	27.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
58.	Попеременный двухшажный ход.	1	0	0	30.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
59.	Попеременный двухшажный ход. Повторение попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета с этапом до 100м без палок. Обучение одновременному двухшажному ходу. Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе. Оценка освоения техники попеременного двухшажного хода.	1	0	0	01.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
60.	Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1км. Контроль техники одновременного двухшажного хода. Встречная эстафета с этапом до 120м.	1	0	0	03.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
61.	Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1км. Контроль техники одновременного двухшажного хода. Встречная эстафета с этапом до 120м.	1	0	0	06.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

62.	Подъем "елочкой"Изучение техники спусков со склонов до 45* в средней стойке. Обучение подъему «елочкой» на склон до 45*. Дистанция 2км в медленном темпе с применением изученных ходов. Повторение техники спусков со склонов, подъем «елочкой».	1	0	0	08.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
63.	Подъем "елочкой"Изучение техники спусков со склонов до 45* в средней стойке. Обучение подъему «елочкой» на склон до 45*. Дистанция 2км в медленном темпе с применением изученных ходов. Повторение техники спусков со склонов, подъем «елочкой».	1	0	0	10.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
64.	Подъем "елочкой"Изучение техники спусков со склонов до 45* в средней стойке. Обучение подъему «елочкой» на склон до 45*. Дистанция 2км в медленном темпе с применением изученных ходов. Повторение техники спусков со склонов, подъем «елочкой».	1	0	0	13.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; ВПР;
65.	Торможение "плугом"Попеременный двухшажный ход. Техника подъема «елочкой» и спуска в средней стойке. Обучение спуску способом «плугом». Дистанция до 2км. Контроль техники подъема «елочкой». Закрепление техники торможения «плугом».	1	0	0	15.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
66.	Торможение "плугом"Попеременный двухшажный ход. Техника подъема «елочкой» и спуска в средней стойке. Обучение спуску способом «плугом». Дистанция до 2км. Контроль техники подъема «елочкой». Закрепление техники торможения «плугом».	1	0	0	17.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

67.	Торможения "плугом"Техника торможения плугом со слона 45*. Дистанция до 2.5км по среднепересеченной местности в медленном темпе, совершенствуя на дистанции технику пройденных лыжных ходов и спусков. Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема «елочкой» и торможения «плугом».	1	0	0	20.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
68.	Поворот переступанием.Техника поворота переступанием. Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема «елочкой» и торможения «плугом».	1	0	0	22.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
69.	Поворот переступанием.Поворот переступанием. На учебном круге совершенствование техники изученных ходов. Дистанция до 3км со средней скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков в соответствии с местностью.	1	0	0	24.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
70.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	0	0	27.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
71.	Удары по мячу и остановка мяча:удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	0	0	01.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

72.	Техника ведения мяча ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1	0	0	03.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
-----	--	---	---	---	------------	---

73.	Техника ударов по воротам удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	0	0	06.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
74.	Прием передача мяча двумя руками свеху передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку	1	0	0	10.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
75.	Нижняя прямая подача нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1	0	0	13.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
76.	Нижняя прямая подача нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1	0	0	15.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
77.	Комбинации из освоенных элементов комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	0	0	17.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
78.	Комбинации из освоенных элементов комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	0	0	20.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
79.	Комбинации из освоенных элементов комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	0	0	22.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
80.	Прямой нападающий удар прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	0	24.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

81.	Прямой нападающий удар прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	0	03.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
82.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток	1	0	0	05.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

83.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток	1	0	0	07.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
84.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	0	0	10.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
85.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	0	0	12.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
86.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий. Занятие дыхательной гимнастикой	1	0	0	14.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
87.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий. Занятие дыхательной гимнастикой	1	0	0	17.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
88.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий. Гимнастика для глаз	1	0	0	19.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
89.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий. Гимнастика для глаз	1	0	0	21.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

90.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий. Упражнения при нарушении нервной системы.	1	0	0	24.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
91.	Стойка, перемещения. Стойка игрока. Бег с изменением направления, скорости. Бег спиной вперёд. Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот. Бег челночный, зигзагом (с выпадом в стороны), с подскоками. Прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами. Ловля мяча двумя руками на месте	1	0	0	26.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

92.	Ловля. Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, справа и слева, в движении шагом, в движении бегом, летящего навстречу, двумя руками	1	0	0	30.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
93.	Передача, ведение. Передача толчком двумя руками с места. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места, Ведение мяча: одноударное на месте; многоударное на месте; Бросок: хлестом сверху с места	1	0	0	03.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
94.	Передача, ведение. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места, хлестом сверху с последующим перемещением, с разбега обычными шагами, со скрестным шагом в разбеге, при движении партнёров в одном направлении, Ведение мяча: одноударное на месте; многоударное на месте; многоударное в движении по прямой; многоударное с изменением направления; с высоким отскоком; с низкими отскоками. Бросок: хлестом сверху с места; с разбега обычными шагами.	1	0	0	05.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

95.	Штрафной бросок Штрафной бросок в двухопорном положении. Стойка, передвижения; остановка; передача мяча двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении; ловля мяча двумя руками; бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении и прыжке; блокирование броска; ведение мяча; двусторонняя игра.	1	0	0	08.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
96.	Штрафной бросок Штрафной бросок в двухопорном положении. Стойка, передвижения; остановка; передача мяча двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении; ловля мяча двумя руками; бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении и прыжке; блокирование броска; ведение мяча; двусторонняя игра.	1	0	0	10.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

97.	Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль.	1	0	0	12.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
98.	Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	1	0	0	15.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
99.	Прыжок в длину способом "согнув ноги" Проверка двигательной подготовленности в прыжках в длину с места. Обучение прыжкам в длину, способом согнув ноги. Бег до 5* с двумя ускорениями.	1	0	0	17.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

100.	Прыжок в длину способом "согнув ноги" Техника прыжка в длину способом согнув ноги (разбега и отталкивания). Бег до 6* с двумя ускорениями по 50-60 метров.	1	0	0	19.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
101.	Кроссовый бег Бег в равномерном темпе до 10 мин. Игра "Перестрелка".	1	0	0	22.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
102.	Кроссовый бег Бег на 1000 м. на результат. Игра "Перестрелка"	1	0	0	24.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Свои

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ЦОР

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортзал

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

мяч

