

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края  
Управление образования муниципального образования Новокубанский район

МОБУООШ № 31 станции Бескорбной



УТВЕРЖЕНО

Директор МОБУООШ №31  
имени П.Я.Штанько

\_\_\_\_\_ Тишина С.В

Приказ №1 от "31" 08 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5136298)

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Дьяченко Виталий Александрович  
учитель физической культуры

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

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

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

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение имитационных 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 2 часа в неделю, суммарно 68 часов

## 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 «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 относятся 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 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 физкультурминутки, 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 по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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**

| №<br>п/п  | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды деятельности  | Виды,<br>формы<br>контроля | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы  |
|---|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|--|----------------------------|--|
|   |  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |  |                            |  |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>         |  |                  |                       |                        |                  |  |                            |  |
| 1.1.  | <b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>   | 1                |                       |                        |                  | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;   | Устный опрос;              | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 1.2.  | <b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>               | 1                |                       |                        |                  | высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;  | Устный опрос;              | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 1.3.  | <b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b> | 1                |                       |                        |                  | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;<br>анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;<br>устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;  | Устный опрос;              | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 1.4.  | <b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>   | 1                |                       |                        |                  | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;<br>высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;<br>описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренний зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;<br>приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; | Устный опрос;              | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| Итого по разделу                                      |  | 4                |                       |                        |                  |  |                            |  |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |  |                  |                       |                        |                  |  |                            |  |
| 2.1.  | <b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>   | 1                |                       |                        |                  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;   | Устный опрос;              | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 2.2.  | <b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>  | 1                |                       |                        |                  | знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;   | Устный опрос;              | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 2.3.  | <b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>   | 1                |                       |                        |                  | выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;   | Устный опрос;              | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |

|   |   |   |  |  |  |  |                                   |   |
|---|---|---|--|--|--|--|-----------------------------------|---|
| 2.4.  | <b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>     | 1 |  |  |  | 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="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 2.5.  | <b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b> | 1 |  |  |  | разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;  | Устный опрос;                     | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| Итого по разделу                              |   | 5 |  |  |  |  |                                   |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |   |   |  |  |  |  |                                   |   |
| 3.1.  | <b>Упражнения утренней зарядки</b>                      | 1 |  |  |  | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;<br>отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; | Устный опрос;<br>Текущий контроль | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.2.  | <b>Упражнения на развитие гибкости</b>                  | 1 |  |  |  | записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;;<br>разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;   | Устный опрос;<br>Текущий контроль | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.3.  | <b>Упражнения на развитие координации</b>               | 1 |  |  |  | записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;  | Устный опрос;<br>Текущий контроль | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/</a> |

|       |   |   |  |  |  |  |  |  |
|-------|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 3.4.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b> | 1 |  |  |  | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;  | Устный опрос;<br>Текущий контроль<br>; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.5.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>                                   | 1 |  |  |  | описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); | Устный опрос;<br>Текущий контроль<br>; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.6.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>                                    | 1 |  |  |  | описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;                                  | Устный опрос;<br>Текущий контроль<br>; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.7.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>                                 | 1 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);  | Устный опрос;<br>Текущий контроль<br>; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.8.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>                            | 1 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;<br>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;  | Устный опрос;<br>Текущий контроль<br>; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.9.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>                        | 1 |  |  |  | описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;<br>определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;<br>разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;  | Устный опрос;<br>Текущий контроль<br>; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.10. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>      | 1 |  |  |  | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;  | Устный опрос;<br>Зачет                 | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.11. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>                 | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;<br>знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;   | Устный опрос;<br>Текущий контроль<br>; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |

|       |   |   |  |  |  |   |                                     |  |
|-------|---|---|--|--|--|---|-------------------------------------|--|
| 3.12. | <b>Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>  | 1 |  |  |  | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;;<br>разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; | Устный опрос;<br>Текущий контроль;  | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.13. | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>   | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;<br>описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;  | Устный опрос;<br>Текущий контроль ; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.14. | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>                            | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;  | Устный опрос;<br>Текущий контроль ; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.15. | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>   | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;  | Зачет;                              | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.16. | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>  | 1 |  |  |  | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;  | Устный опрос;<br>Текущий контроль ; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.17. | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега</b>  | 1 |  |  |  | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;  | Устный опрос;<br>Текущий контроль ; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.18. | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>       | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;   | Текущий контроль ;                  | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.19. | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>   | 1 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;<br>определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;  | Устный опрос;<br>Текущий контроль ; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.20. | <b>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</b> | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;   | Устный опрос;<br>Текущий контроль ; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |

|       |   |   |  |  |  |   |  |  |
|-------|---|---|--|--|--|---|--|--|
| 3.21. | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>   | 1 |  |  |  | анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;<br>метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;  | Зачет;                                 | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.22. | Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b>   | 0 |  |  |  |   |  |  |
| 3.23. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 0 |  |  |  |   |  |  |
| 3.24. | Модуль «Зимние виды спорта». <b>Повороты на лыжах способом переступания</b>   | 0 |  |  |  |   |  |  |
| 3.25. | Модуль «Зимние виды спорта». <b>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»</b>  | 0 |  |  |  |   |  |  |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». <b>Спуск на лыжах с пологого склона</b>  | 0 |  |  |  |   |  |  |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». <b>Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона</b>  | 0 |  |  |  |   |  |  |
| 3.28. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>  | 2 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;<br>закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;   | Устный опрос;<br>Текущий контроль<br>; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.29. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>                    | 2 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;;  | Текущий контроль<br>;                  | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.30. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</b>  | 2 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);  | Текущий контроль<br>;                  | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.31. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</b>  | 2 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;<br>закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;<br>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; | Текущий контроль<br>;                  | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |

|       |   |   |  |  |  |  |                                  |  |
|-------|---|---|--|--|--|--|----------------------------------|--|
| 3.32. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места  | 2 |  |  |  | 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;;  | Текущий контроль ;               | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.33. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом  | 2 |  |  |  | описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);  | Зачет;                           | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.34. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе   | 2 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;  | Устный опрос; Текущий контроль ; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.35. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 2 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;   | Текущий контроль ;               | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.36. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении  | 2 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; | Текущий контроль ;               | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.37. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении   | 2 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;   | Текущий контроль ;               | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.38. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом   | 2 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;                               | Зачет;                           | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.39. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу   | 2 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;   | Текущий контроль ;               | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.40. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол     | 2 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;   | Текущий контроль ;               | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.41. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы   | 2 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;   | Текущий контроль ;               | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |

|                                     |   |    |   |   |  |  |                              |  |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|--|------------------------------|--|
| 3.42.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча  | 2  |   |   |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;                               | Текущий контроль ;           | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.43.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров  | 2  |   |   |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;  | Зачет;                       | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |   | 53 |   |   |  |  |                              |  |
| <b>Раздел 4. СПОРТ</b>              |   |    |   |   |  |  |                              |  |
| 4.1.                                | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 6  |   |   |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;<br>демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Зачет;<br>Текущий контроль ; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |   | 6  |   |   |  |  |                              |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 0 |  |  |                              |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                           |                        | Дата изучения            |      | Виды, формы контроля              |
|-------|--|------------------|---------------------------|------------------------|--------------------------|------|-----------------------------------|
|       |  | всего            | контроль<br>ные<br>работы | практическ<br>иеработы | план                     | факт |                                   |
| 1     | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению  | 1                |                           |                        | 01.09.22г. – 10.09.22г.  |      | Устный опрос                      |
| 2     | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.                                     | 1                |                           |                        | 01.09.22г. – 10.09.22г.  |      | Устный опрос                      |
| 3     | Знакомство с понятием «Здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека                        | 1                |                           |                        | 12.09.22г. – 17.09.22г.  |      | Устный опрос                      |
| 4     | Знакомство с историей древних Олимпийских игр  | 1                |                           |                        | 12.09.22г. – 17.09.22г.  |      | Устный опрос                      |
| 5     | Режим дня и его значение для современного школьника  | 1                |                           |                        | 19.09.22г. – 24.09.22г.  |      | Устный опрос                      |
| 6     | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели   | 1                |                           |                        | 19.09.22г. – 24.09.22г.  |      | Устный опрос                      |
| 7     | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника  | 1                |                           |                        | 26.09.22г. – 01.10.22г.  |      | Устный опрос                      |
| 8     | Упражнения для профилактики нарушения осанки   | 1                |                           |                        | 26.09.22г. – 01.10.22г.  |      | Устный опрос                      |
| 9     | Организация и проведение самостоятельных занятий   | 1                |                           |                        | 03.10.22г. – 08.10.22г.  |      | Устный опрос                      |
| 10    | Упражнения утренней зарядки  | 1                |                           |                        | 03.10.22г. – 08.10.22г.  |      | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 11    | Упражнения на развитие гибкости  | 1                |                           |                        | 10.10.22г. – 15. 10.22г. |      | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 12    | Упражнения на развитие координации   | 1                |                           |                        | 10.10.22г. – 15. 10.22г. |      | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 13    | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции   | 1                |                           |                        | 17.10.22г. – 22.10.22г.  |      | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 14    | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях | 1                |                           |                        | 17.10.22г. – 22.10.22г.  |      | Устный опрос;<br>Текущий контроль |



|    |   |   |  |  |                         |  |                                   |
|----|---|---|--|--|-------------------------|--|-----------------------------------|
|    | лёгкой атлетикой  |   |  |  |                         |  |                                   |
| 15 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции  | 1 |  |  | 24.10.22г. – 29.10.22г. |  | Устный опрос;<br>Зачет            |
| 16 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»   | 1 |  |  | 24.10.22г. – 29.10.22г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 17 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега   |   |  |  | 05.11.22г. – 12.11.22г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 18 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей       | 1 |  |  | 05.11.22г. – 12.11.22г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 19 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень  | 1 |  |  | 14.11.22г. – 19.11.22г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 20 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения | 1 |  |  | 14.11.22г. – 19.11.22г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 21 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность  | 1 |  |  | 21.11.22г. – 26.11.22г. |  | Зачет                             |
| 22 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу   | 1 |  |  | 21.11.22г. – 26.11.22г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 23 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по мячу в движении   | 1 |  |  | 28.11.22г. – 03.12.22г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 24 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол             | 1 |  |  | 28.11.22г. – 03.12.22г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |

|    |   |   |  |  |                         |  |                                   |
|----|---|---|--|--|-------------------------|--|-----------------------------------|
| 25 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Подводящие упражнения для освоения технических действий игры футбол   | 1 |  |  | 05.12.22г. – 10.12.22г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 26 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы   | 1 |  |  | 05.12.22г. – 10.12.22г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 27 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча разными способами   | 1 |  |  | 12.12.22г. – 17.12.22г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 28 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча  | 1 |  |  | 12.12.22г. – 17.12.22г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 29 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча в парах  | 1 |  |  | 19.12.22г. – 27.12.22г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 30 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров  | 1 |  |  | 19.12.22г. – 27.12.22г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 31 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров на скорость  | 1 |  |  | 09.01.22г. – 14.01.22г. |  | Зачет                             |
| 32 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди   | 1 |  |  | 09.01.22г. – 14.01.22г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 33 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками из-за головы   | 1 |  |  | 16.01.23г. – 21.01.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 34 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 |  |  | 16.01.23г. – 21.01.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 35 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол   | 1 |  |  | 23.01.23г. – 28.01.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |

|    |  |   |  |  |                         |  |                                   |
|----|--|---|--|--|-------------------------|--|-----------------------------------|
| 36 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди на месте                          | 1 |  |  | 23.01.23г. – 28.01.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 37 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди в движении                        | 1 |  |  | 30.01.23г. – 04.02.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 38 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу»            | 1 |  |  | 30.01.23г. – 04.02.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 39 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «змейкой»                          | 1 |  |  | 06.02.23г. – 11.02.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 40 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча   | 1 |  |  | 06.02.23г. – 11.02.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 41 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение и передача баскетбольного мяча                                | 1 |  |  | 13.02.23г. – 18.02.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 42 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места    | 1 |  |  | 13.02.23г. – 18.02.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 43 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди в движении | 1 |  |  | 20.02.23г. – 25.02.23г. |  | Зачет                             |
| 44 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»                        | 1 |  |  | 20.02.23г. – 25.02.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 45 | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке  | 1 |  |  | 27.02.23г. – 04.03.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 46 | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке   | 1 |  |  | 27.02.23г. – 04.03.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 47 | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»  | 1 |  |  | 06.03.23г. – 11.03.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |

|    |   |   |  |  |                         |  |                                   |
|----|---|---|--|--|-------------------------|--|-----------------------------------|
| 48 | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках  | 1 |  |  | 06.03.23г. – 11.03.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 49 | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла  | 1 |  |  | 13.03.23г. – 18.03.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 50 | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне  | 1 |  |  | 13.03.23г. – 18.03.23г. |  | Зачет                             |
| 51 | Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке   | 1 |  |  | 20.03.23г. – 25.03.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 52 | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах   | 1 |  |  | 20.03.23г. – 25.03.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе   | 1 |  |  | 03.04.23г. – 08.04.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая верхняя подача мяча в волейболе  | 1 |  |  | 03.04.23г. – 08.04.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 |  |  | 10.04.23г. – 15.04.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 56 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол   | 1 |  |  | 10.04.23г. – 15.04.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 57 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём волейбольного мяча двумя руками снизу   | 1 |  |  | 17.04.23г. – 22.04.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 58 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Передача волейбольного мяча двумя руками снизу  | 1 |  |  | 17.04.23г. – 22.04.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 59 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём волейбольного мяча двумя руками сверху  | 1 |  |  | 24.04.23г. – 29.04.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |

|                                     |   |    |   |   |                         |  |                                   |
|-------------------------------------|---|----|---|---|-------------------------|--|-----------------------------------|
| 60                                  | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Передача волейбольного мяча двумя руками сверху   | 1  |   |   | 24.04.23г. – 29.04.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 61                                  | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом   | 1  |   |   | 01.05.23г. – 06.05.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 62                                  | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Учебная игра в волейбол   | 1  |   |   | 01.05.23г. – 06.05.23г. |  | Зачет                             |
| 63                                  | Шестиминутный бег на результат.   | 1  |   |   | 08.05.23г. – 13.05.23г. |  | Зачет                             |
| 64                                  | Подвижные игры и эстафеты.  | 1  |   |   | 08.05.23г. – 13.05.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 65                                  | Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3.   | 1  |   |   | 15.05.23г. – 20.05.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| 66                                  | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |   |   | 15.05.23г. – 20.05.23г. |  | Зачет                             |
| 67                                  | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |   |   | 22.05.23г. – 24.05.23г. |  | Зачет                             |
| 68                                  | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |   |   | 22.05.23г. – 24.05.23г. |  | Устный опрос;<br>Текущий контроль |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 0 |                         |  |                                   |

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Введите свой вариант:

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.

2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А.Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. –М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М.Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.

6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методическиерекомендации. - М.: Просвещение, 2012.

7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В.А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.

8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.

9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.:Сфера, 2001.

10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л.М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.

11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П.Богданов. — М.: Просвещение, 1975.

12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.
14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский дом «Академия», 2001.
16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.
17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.
18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

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

<http://www.fizkulturavsh>

[kole.ru/http://fizkultura-na5.ru/](http://kole.ru/http://fizkultura-na5.ru/)

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Материально – техническое обеспечение учебного процесса: №п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

- 1 Мячи для метания
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.)
- 4 Гиря (16 кг)
- 5 Скамейки гимнастическая
- 6 Набор гимнастических матов. Гимнастический козел
- 8 Гимнастический конь
- 9 Канат для перетягивания
- 10 Скакалки
- 11 Мостик гимнастический подкидной
- 12 Щит баскетбольный игровой
- 13 Кольца баскетбольные
- 14 Волейбольные стойки
- 15 Волейбольная сетка
- 16 Мячи волейбольные
- 17 Ворота для мини футбола
- 18 Мячи футбольные
- 19 Теннисные столы
- 20 Ракетки для настольного тенниса
- 21 Секундомер электронный
- 22 Рулетки
- 23 Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- 24 Игровое поле для баскетбола (стритбола)
- 25 Игровое поле для волейбола

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1. Видеофильм
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор
4. Экран настенный