

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей

 Волненко Н.В.

Протокол №1

от «30» 08.2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Ханжиян А.А.

Протокол №1

от «30» 08. 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУСОШ № 17

 Семенова М.В.

Приказ №1

от «30» 08.2022. г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3063664)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель:
Колесникова Ольга Викторовна
учитель физической культуры

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей

_____ Волненко Н.В.

Протокол №1
от «30» 08.2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Ханжиян А.А.

Протокол №1

от «30» 08. 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУСОШ № 17

_____ Семенова М.В.

Приказ №1

от «30» 08.2022. г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3063664)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель:
Колесникова Ольга Викторовна
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 прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения; конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/07/01/vvodnyy-urok-po-fizkulture-iz-tsikla-urokov-po-razdelu
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0		интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований; делают выводы о возможном в них участии; 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;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/5-class/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	0	0		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья; физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://multiurok.ru/files/otkrytyi-urok-v-5-klassie-zdorovy-i-obraz-zhizni.html
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта; входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции; сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Тестирование; Устный опрос; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/conspect/

Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0		их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дняопределяют индивидуальные виды деятельности в течение дня; устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня						Устный опрос;	
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://bio.na5bal.ru/biolog/6340/index.html#:~:text=На%20физическое%20развитие%20человека%20вливают,врожденных%20аномалий%20развития%2C%20генетические%20факторы
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка»; видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов; смещение внутренних органов; нарушение кровообращения);	Устный опрос; Работа на уроке;	https://multiurok.ru/files/profilaktika-narushenii-osanki-u-uchashchikhsia-ch.html
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25	0	0		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела; окружности грудной клетки; осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; заполняют таблицу индивидуальных показателей;	Устный опрос;	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/testi/tablisty_otsienochnogho_urovnia_fizichieskogho_razvitiia_uchashchikhsia_5_9_klas

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0		составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов для улучшения осанки; самостоятельно разучивают технику; их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа; Работа на уроке;	https://multiurok.ru/files/profilaktika-narushenii-osanki-u-uchashchikhsia-ch.html
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0		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.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках; выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях; выбору одежды и обуви; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/statya-dlya-mo-organizaciya-i-vidi-samostoyatelnih-rabot-na-urokah-matematiki-klass-1611076.html
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы							
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25	0	0		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале; середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://videouroki.net/razrabotki/vliianiie-fizichieskikh-nagruzok-na-sierdiechno-sosudistuiu-sistemu-na-urokakh.html

2.10	Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0		составляют дневник физической культуры;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/dnievniksamokontroliaprizaniatiiakhfizichieskoikulturoi
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов; с гимнастической палкой и гантелями; с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0		знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.75	0	0		записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; 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; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/

3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии; точности движений; ; жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений; планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5	0	0		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений; записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0		Знакомятся с понятием "Гимнастика"; "Спортивно-оздоровительная деятельность". Рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративные образцы гимнастических упражнений.;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/

3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; 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); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и определяют ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в парах);	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	0	0		характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом; выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/

3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0		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); определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом; выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; уточняют его выполнение; наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; анализируют её с помощью сравнения с техникой образца; выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	4	0	1			Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне							

3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0.5	0	0		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом; передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя; наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом; описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах);		https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0.5	0	0		знакомятся с образцом учителя; анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах);		https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	8	0	2		с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км; разучивают бег на выносливость по пересеченной местности без учета времени;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	3	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	опрос; Работа на уроке; сдача нормативов;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/

3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	7	0	3		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м;	Устный опрос; Работа на уроке; сдача нормативов;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		Знакомятся с рекомендациями по ТБ во время прыжков с места; в длину; в высоту. Повторяют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега и его отдельные фазы; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.;	Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки в высоту с прямого разбега	1.5	0	0		Повторяют и совершенствуют технику прыжка в высоту с прямого разбега и его отдельные фазы; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.;	Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.22.	<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	0.5	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец прыжка в длину с места; с ноги на ногу; тройного прыжка с места; выделяют фазы движения и анализируют их технику;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	0.75	0	0		определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; 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;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/

3.24.	<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	0.25	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания; выделяют фазы движения и анализируют их технику;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.25.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	2	0	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; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом							
3.27.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости							
3.28.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Повороты на лыжах способом переступания							
3.29.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»							
3.30.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах с пологого склона							
3.31.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона							

3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	0.5	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); 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; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.5	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди; стоя на месте; анализируют фазы и элементы техники; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0		обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди на месте; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди (обучение в парах);	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2.5	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении; выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»; определяют отличительные признаки в их технике; делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/

3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0		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; описывают технику выполнения броска; сравнивают её с имеющимся опытом; определяют возможные ошибки и причины их появления; делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Устный опрос; Работа на уроке;;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом	2.5	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники нижней подачи учителя ;	Устный опрос; Работа на уроке; сдача норматива;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; .Разучивают и закрепляют технику нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися.; ;	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос; Работа на уроке; ;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/

3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении</i>	1	0	0		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; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); ;	Устный опрос; Работа на уроке;;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении</i>	1	0	0	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; 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; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Устный опрос; Работа на уроке;;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/	

3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом</i>	3	0	1		закрепляют приём и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху; сверху с места и в движении; определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении; определяют отличительные особенности в технике выполнения; делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу через сетку; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным; совершенствуют нижнюю прямую подачу;	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу</i>	1	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу.;	Устный опрос; Работа на уроке;;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.44.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</i>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос; Работа на уроке;;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.45.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</i>	1	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой;	Устный опрос; Работа на уроке;;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/

3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой»; «по кругу»; «змейкой»; выделяют отличительные элементы в технике такого ведения; делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения;	Устный опрос; Работа на уроке; сдача норматива;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	4	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов; делают выводы; описывают технику выполнения обводки конусов; определяют возможные ошибки и причины их появления; рассматривают способы устранения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Устный опрос; Работа на уроке; сдача норматива;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
Итого по разделу		61						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	01.09.2022 19.05.2023	Осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Работа на уроке; Сдача норматива;	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
Итого по разделу		4						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	18				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Инструктаж по ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафет. Классификация бега (1-й из 1 ч.)	1			01.09.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
2.	Техника бега с максимальной скоростью на короткие дистанции. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением (30-40м), Специальные беговые упражнения. Круговая эстафет	1			07.09.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
3.	Ведение дневника физической культуры. Высокий старт(до 10-15м). Бег на ускорение (60м). Бег 30м. - "ГТО". Круговая эстафета. Встречная эстафета	1			08.09.2022	Работа на уроке. Сдача норматива;
4.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Бег на результат (60м)- "ГТО". Развитие скоростных возможностей. Игра "Пионерский мяч"	1			14.09.2022	Работа на уроке. Сдача норматива.;

5.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в прыжках с места и в движении. Прыжок с места. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Обучение подбора разбега. Специальные беговые упражнения.	1			15.09.2022	Работа на уроке;
6.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Прыжок в длину с места . Прыжок в высоту.	1			21.09.2022	Устный опрос; Работа на уроке.;
7.	Прыжок с места. -"ГТО" Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.-К. Проведение эстафет. Режим дня и его значение для современного школьника.	1			22.09.2022	Работа на уроке. Сдача норматива.;
8.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 5-6 м., на точность попадания. Игра "Метко в цель".	1			28.09.2022	Устный опрос; Работа на уроке.;
9.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Техника бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе. Бег 1500м. (на результат) -ГТО. Развитие выносливости. Игра "Пионербол " .	1			29.09.2022	Устный опрос; Работа на уроке. Сдача норматива.;

10.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Техника бега на выносливость. Равномерный бег(12 мин). Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости..	1			05.10.2022	Устный опрос; Работа на уроке.;
11.	Равномерный бег(15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ГТО: челночный бег 3x10 м. Игра "Вызов номера"	1			06.10.2022	Работа на уроке. Сдача норматива.;
12.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Равномерный бег(16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Игра"Картошка".	1			12.10.2022	Работа на уроке.;
13.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Равномерный бег(17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Игра"Картошка".	1			13.10.2022	Устный опрос; Работа на уроке.;
14.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Равномерный бег(17 мин).	1			19.10.2022	Устный опрос; Работа на уроке.;
15.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Проект «История возникновения игры баскетбол». Техника ведения мяча	1			20.10.2022	Устный опрос; Работа на уроке.;

16.	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра "10 передач". Совершенствование техники передвижения в баскетболе	1			26.10.2022	Устный опрос; Работа на уроке.;
17.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола	1			27.10.2022	Устный опрос; Работа на уроке.;
18.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами Ловля двумя руками от груди в паре, в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-б/л.	1			09.11.2022	Устный опрос; Работа на уроке.;
19.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. .Игра в мини-б/л.	1			10.11.2022	Устный опрос; Работа на уроке.;
20.	Вырывание и выбивание мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча одной рукой от плеча в движении. Бросок одной рукой от плеча с места, в движении двумя руками от головы в движении. Игра в мини-баскетбол	1			16.11.2022	Устный опрос; Работа на уроке.;

21.	Вырывание и выбивание мяча. Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча одной рукой от плеча с места, в движении. Двумя руками от головы в движении.	1			17.11.2022	Устный опрос; Работа на уроке.;
22.	Способы самостоятельного обучения: техники ловли баскетбольного мяча во время передвижения; технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1			23.11.2022	Устный опрос; Работа на уроке.;
23.	Подводящие упражнения для вырывания и выбивания мяча. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом	1			24.11.2022	Устный опрос; Работа на уроке.;
24.	Вырывание и выбивание мяча. . Взаимодействие двух игроков через заслон.. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1			30.11.2022	Устный опрос; Работа на уроке.;
25.	Инструктаж по ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.) Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. . Игра "Запрещенное движение"	1			01.12.2022	Устный опрос; Работа на уроке.;
26.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.). Подтягивания в висе Игра.	1			07.12.2022	Устный опрос; Работа на уроке.;

27.	Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.). Подтягивания в висе - "ГТО"	1			08.12.2022	Работа на уроке. Сдача норматива;
28.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1			14.12.2022	Работа на уроке.;
29.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Техника «мост» из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье -ГТО	1			15.12.2022	Работа на уроке. Сдача норматива.;
30.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1			21.12.2022	Работа на уроке.;
31.	Совершенствование техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат, «мост» из положения лежа на спине	1			22.12.2022	Устный опрос; Работа на уроке.;
32.	Опорный прыжок на гимнастического козла Перестроения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Сгибание и разгибание рук на перекладине или в упоре лежа на полу - ГТО. Игра"Летающий мяч"	1			28.12.2022	Работа на уроке. Сдача норматива.;
33.	Опорный прыжок на гимнастического козла Перестроения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра"Летающий мяч"	1			11.01.2023	Устный опрос; Работа на уроке.;

34.	Совершенствование техники прыжка ноги врозь. Поднимание туловища из положения лежа на спине - ГТО.	1			12.01.2023	Работа на уроке. Сдача норматива.;
35.	Перестроения. ОРУ. Прыжок ноги врозь -К. Игра "Кто обгонит"	1			18.01.2023	Устный опрос; Работа на уроке. Прыжок на оценку.;
36.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Лазание в три приема на канате.	1			19.01.2023	Устный опрос; Работа на уроке.;
37.	ТБ при игре в волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Проект «История возникновения игры волейбол»	1			25.01.2023	Устный опрос; Работа на уроке.;
38.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками.	1			26.01.2023	Работа на уроке.;
39.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1			1.02.2023	Работа на уроке.;
40.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	1			02.02.2023	Устный опрос; Работа на уроке.;

41.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками через сетку	1			08.02.2023	Устный опрос; Работа на уроке.;
42.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении	1			09.02.2023	Устный опрос; Работа на уроке.;
43.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении	1			15.02.2023	Устный опрос; Работа на уроке.;
44.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1			16.02.2023	Работа на уроке.;
45.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			22.02.2023	Работа на уроке.;
46.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			23.02.2023	Устный опрос; Работа на уроке.;
47.	Ранее разученные технические действия с волейбольным мячом	1			1.03.2023	Работа на уроке.;
48.	Ранее разученные технические действия с волейбольным мячом	1			02.03.2023	Устный опрос; Контрольные испытания;

49.	Правила ТБ при игре в футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Правила игры. Эстафеты	1			08.03.2023	Устный опрос; Работа на уроке.;
50.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Правила игры. Эстафеты.	1			9.03.2023	Работа на уроке.;
51.	Стойки и передвижения игрока. Ведение футбольного мяча. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Правила игры. Эстафеты.	1			15.03.2023	Работа на уроке.;
52.	Удары по мячу и остановка мяча, удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра по упрощенным правилам.	1			16.03.2023	Устный опрос; Работа на уроке.;
53.	Удары по мячу и остановка мяча, удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра по упрощенным правилам.	1			22.03.2023	Работа на уроке.;

54.	Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Вбрасывание мяча . Игра по упрощенным правилам.	1			23.03.2023	Работа на уроке.;
55.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Обводка мячом ориентиров Вбрасывание мяча . Игра по упрощенным правилам.	1			05.04.2023	Устный опрос; Работа на уроке.;
56.	Техника ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра вратаря. Обводка мячом ориентиров Игра по упрощенным правилам	1			06.04.2023	Работа на уроке.;
57.	Обводка мячом ориентиров. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра вратаря Игра по упрощенным правилам	1			12.04.2023	Устный опрос; Работа на уроке.;
58.	Обводка мячом ориентиров. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1			13.04.2023	Устный опрос; Работа на уроке.;

59.	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору, под гору. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра "Разведчики и часовые.	1			19.04.2023	Работа на уроке.;
60.	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Игра «Караси и щука».	1			20.04.2023	Работа на уроке.;
61.	Бег в равномерном темпе с учетом времени (1000м.)- К.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	1			26.04.2023	Устный опрос; Работа на уроке. Сдача норматива.;
62.	Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-60м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на системы организма	1			27.04.2023	Работа на уроке.;
63.	Высокий старт(15-30м) Бег по дистанции (40-60м). Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета (передача палочки).	1			03.05.2023	Работа на уроке.;
64.	Высокий старт(15-30м). Финиширование. Челночный бег 3x10 - ГТО. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1			04.05.2023	Устный опрос; Работа на уроке. Сдача норматива;
65.	Бег на результат (60м) - К. "ГТО". ОРУ в движении. Эстафеты	1			10.05.2023	Работа на уроке. Сдача норматива.;

66.	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом "перешагивание" (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояния.	1			11.05.2023	Работа на уроке.;
67.	Прыжок в длину с места -К. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом "перешагивание" (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность.	1			17.05.2023	Устный опрос; Работа на уроке.;
68.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом "перешагивание" (приземление). Метание теннисного мяча на дальность- К. "ГТО".	1			18.05.2023	Устный опрос; Сдача норматива;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

№ п/п	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	Количество
УЧЕБНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ И УЧЕНИКОВ		
1	Программа предметной линии учебников В.И.Ляха, М.Я. Виленского 5 - 9 классы – М.: Просвещение, 2013г 3-104с	1
2	«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение», 2011	1
3	"Физическая культура 5-7 классы", М.Я. Виленский - М.: Просвещение, 2014г	1
4	Лебедева Е. И., Садыкова С. Л. "Физическая культура 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время". Учитель,2008	1
5	«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.	1
6	«Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.	1
7	Олимпийские игры. Познавательная-игровая деятельность, 1-11 классы / авт.- сост. Н.В. Барминова и др. – Волгоград: Учитель 2013.	1
8	Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие / Е.А. Бабенкова, - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.	1
9	«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.	1
10	Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации / авт.- сост. Н.Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009.	1
11	Физическая культура: Сценарии праздников и игровых занятий: 1-6 классы: книга для учителя. М.: Издательство «Первое сентября», 2003	1

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ		
1.	Секундомер	1
2.	Эстафетная палочка	4
3.	Мяч баскетбольный	6
4.	Мяч волейбольный	5
5.	Мяч футбольный	3
6.	Обруч	4
7.	Скакалка	10
8.	Мяч теннисный	20
9.	Спортивный мат	8
10.	Фишки для эстафет и спортивных игр	14
11.	Рулетка 10 м.	1
12.	Гимнастический козел	1
13.	Мост гимнастический подкидной	1
14.	Гиря	4
15.	Мяч для метания	4
16.	Скамейка гимнастическая	8
17.	Стойка для прыжков в высоту	1
18.	Щит баскетбольный	2
19.	Щит баскетбольный (тренировочный)	2
20.	Стойка волейбольная	2
21.	Сетка волейбольная	1
22.	Сетка для бадминтона	1
23.	Мяч гандбольный	18
24.	Ракетка теннисная (большая)	6
25.	Фитбол	6
26.	Гимнастическая стенка	1
27.	Канат для лазания	1

