

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 17  
имени А.А. Герасимова г. Рыбинск

МОУ СОШ № 17 имени А.А. Герасимова

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПК

\_\_\_\_\_ Сидорова Е.А.

Протокол №№1

от "29" 062022 г.

СОГЛАСОВАНО  
на заседании НМС

\_\_\_\_\_ Смирнова М.В.

Протокол №№1

от "30" 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор

\_\_\_\_\_ Серебрякова С.В.

Приказ №№01-02/138-2

от "28" 072022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2538236)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Коптилеуов Эдуард Эдилбекович  
учитель физической культуры

Рыбинск 2022

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### *Универсальные познавательные действия:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.5		0.5		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.5		0.5		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0.5		0.5		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0.5		0.5		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.5		0.5		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.5		0.5		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.5		0.5		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.5		0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5		0.5		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5		0.5		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a>

2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5		0.5		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>	
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.5		0.5		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>	
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5		0.5		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>	
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5		0.5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>	
Итого по разделу		5							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5		0.5		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>	
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.5		0.5		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>	
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.5		0.5		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a>	
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.5		0.5		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a>	
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0.5		0.5		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>	
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.5		0.5		составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>	
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.5		0.5		составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>	

3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0,5		0,5		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2		2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2		2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	2		2		контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2		2		разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2		2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2		2		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a>
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2		2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1		1		разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3		3		разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1		1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3		3		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	4		4		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	2		2		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	4		4		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	1		1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	4		4		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	4		4		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1		1		повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	3		3		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	3		3		контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	3		3		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3		3		разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
3.31.	Модуль «Спортивные игры». <b>Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	6		6		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>

3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	7		7		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	6		6		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2		2		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		1		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;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2		2		контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2		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;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1		1		описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>

3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2		2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2		2		определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1		1		определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
Итого по разделу		92						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3		3		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a> <a href="https://xn--76-glc8bt.xn--p1ai/">https://xn--76-glc8bt.xn--p1ai/</a>
Итого по разделу		3						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	«Вводный инструктаж по ТБ». «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению». Режим дня и его значение для современного школьника». Бег с ускорением максимальной скоростью до 50 м.	1		1	02.09.2022	Практическая работа;
2.	«Правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями». «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Измерение индивидуальных показателей физического развития». Высокий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением.	1		1	05.09.2022	Практическая работа;
3.	«Правила оказания первой помощи при ушибах, ссадинах, растяжении мышц». « Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой». Специальные беговые.	1		1	07.09.2022	Практическая работа;

4.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением максимальной скоростью до 50 м.	1		1	09.09.2022	Практическая работа;
5.	«Правила соревнований в беге на короткие дистанции». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции Беговые и прыжковые упражнения. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта.	1		1	12.09.2022	Практическая работа;
6.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1		1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	«Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1		1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1		1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	«Правила соревнований в прыжках в длину». Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		1	21.09.2022	Практическая работа;

10.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	«Правила игры в баскетбол. Правила судейства. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол». Разученные ранее элементы баскетбола.	1		1	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Разученные ранее элементы баскетбола. Подвижные игры «Пять передач», «Гонка мячей в колонне», «Мяч капитану», «Вызов номеров».	1		1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	«Физическая и умственная работоспособность ее взаимосвязь с функциональным состоянием». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1		1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Разученные ранее элементы баскетбола. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1		1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Разученные ранее элементы баскетбола. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры «Пять передач», «Гонка мячей в колонне», «Мяч капитану», «Вызов номеров».	1		1	05.10.2022	Практическая работа;

16.	«Название разучиваемых упражнений и правила разминки». Ведение и передачи мяча в баскетболе. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1		1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	«Правила и нормы поведения во время игровой деятельности». Перемещения, остановки, ловли и передачи мяча в баскетболе. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1		1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Отработка навыка владения мячом. Ведение баскетбольного мяча.	1		1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	«Терминология, правила и место проведения игр по баскетболу». Разученные ранее элементы баскетбола. Ведение баскетбольного мяча.	1		1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	«Правила судейства при ведении мяча». Техника поворотов без мяча и с мячом. Ведение баскетбольного мяча.	1		1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Разученные ранее элементы баскетбола. Ведение баскетбольного мяча.	1		1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Разученные ранее элементы баскетбола. Ведение баскетбольного мяча.	1		1	21.10.2022	Практическая работа;
23.	«Возрастные особенности организма, его двигательные функции и физическое развитие». Вырывание и выбивание баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча.	1		1	24.10.2022	Практическая работа;

24.	Ведение баскетбольного мяча. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.	1		1	26.10.2022	Практическая работа;
25.	«Т.Б. при занятиях гимнастикой. Виды гимнастики. Значение занятий гимнастикой для поддержания работоспособности организма. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека». Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Простейшие упражнения акробатики. Кувырок вперед в группировке.	1		1	09.11.2022	Практическая работа;
26.	«Т.Б. Гимнастические упражнения прикладного характера. Правила самостраховки при выполнении гимнастических упражнений . Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Гимнастические упражнения прикладного. Упражнения на формирование телосложения. Кувырок назад в группировке.	1		1	11.11.2022	Практическая работа;

27.	«Правила содержания в порядке спортивного инвентаря, оборудования, спортивной одежды. Знакомство с понятием спортивно-оздоровительная деятельность». Кувырок назад в группировке. Подвижные игры, направленные на развитие координации движений и ловкости.	1		1	14.11.2022	Практическая работа;
28.	«Зарождение борьбы Самбо в России». Специально-подготовительные упражнения самбо. Кувырок вперёд в группировке. Упражнения акробатики. Строевые упражнения перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Простые связки из сочетаний движений руками с ходьбой на месте, с подскоками, приседаниями, с поворотами.	1		1	16.11.2022	Практическая работа;
29.	« Т.Б. Гимнастические упражнения прикладного характера. Правила самостраховки при занятиях самбо и выполнении гимнастических упражнений». Специально-подготовительные упражнения самостраховки Самбо. Сочетание различных положений рук, ног и туловища, простые связки ОРУ в парах. Кувырок вперёд ноги «скрестно». Упражнения акробатики. Строевые упражнения.	1		1	18.11.2022	Практическая работа;

30.	«Т.Б. Упражнения в равновесии с различными движениями рук. Ознакомление и разучивание бросков Самбо. Гимнастика с элементами акробатики». Кувырок вперед ноги «скрестно». Упражнения акробатики. Подвижные игры, направленные на развитие равновесия и ловкости Подвижные игры «Переправа по узким жердям», «Скалолазы», «Бег со скакалкой».	1		1	21.11.2022	Практическая работа;
31.	«Занятия гимнастикой как система по развитию гибкости, координации движений и ловкости. Т.Б. Упражнения в висах. Составление индивидуальной комбинации акробатике». Выведение из равновесия в Самбо толчком, скручиванием. Кувырок вперед ноги «скрестно». Комбинация элементов в акробатике. Упражнения в висах и упорах.	1		1	23.11.2022	Практическая работа;
32.	«Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки». Кувырок назад из стойки на лопатках. Упражнения на брусьях (висы и упоры).	1		1	25.11.2022	Практическая работа;
33.	Кувырок назад из стойки на лопатках. Упражнения на брусьях (висы и упоры). Подвижные игры, направленные на развитие равновесия и ловкости.	1		1	28.11.2022	Практическая работа;

34.	«Двигательный режим и его влияние на организм. Режим дня, индивидуальный двигательный режим». Упражнения на развитие гибкости. ОРУ с гимнастической палкой.	1		1	30.11.2022	Практическая работа;
35.	«Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника». ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на брусьях.	1		1	02.12.2022	Практическая работа;
36.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Подвижные игры, направленные на развитие силы и координации движений.	1		1	05.12.2022	Практическая работа;
37.	«Т.Б. Упражнения в равновесии с различными движениями рук». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Упражнения в равновесии на бревне (ходьба на носках с различными движениями рук). Упражнения на координацию движений.	1		1	07.12.2022	Практическая работа;
38.	«Измерение индивидуальных показателей». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Различные виды шагов и перешагиваний на низком бревне. Броски набивного мяча.	1		1	09.12.2022	Практическая работа;

39.	Комбинация из элементов равновесия на бревне. Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки. Подвижные игры, направленные на развитие равновесия, координации движений и ловкости.	1		1	12.12.2022	Практическая работа;
40.	«Т.Б. Лазание по канату». Упражнения на развитие координации. Лазание по канату. Броски набивного мяча. ОРУ с предметами.	1		1	14.12.2022	Практическая работа;
41.	«Известные гимнасты участники и победители Олимпийских игр современности». Упражнения на развитие координации. Лазания по канату. ОРУ с повышенной амплитудой в различных суставах организма. Подвижные игры	1		1	16.12.2022	Практическая работа;
42.	« Т.Б. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Подвижные игры, направленные на развитие силы и координации движений.	1		1	19.12.2022	Практическая работа;
43.	«Значение гимнастических упражнений для профилактики плоскостопия». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке Акробатические упражнения в парах. Прыжки через длинную скакалку.	1		1	21.12.2022	Практическая работа;

44.	«Зрение. Гимнастика для глаз». Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Прыжки через длинную скакалку. Танцевальные упражнения. Подтягивание на перекладине. Подвижные игры по выбору учащихся.	1		1	23.12.2022	Практическая работа;
45.	«Т.Б. Техника опорного прыжка «вскок в упор присев, соскок прогнувшись». Опорный прыжок на гимнастического козла. Развитие основных физических качеств способом круговой тренировки с применением гимнастических упражнений.	1		1	26.12.2022	Практическая работа;
46.	«Т.Б. Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность преодоление гимнастической полосы из 5-6 препятствий». Преодоление гимнастической полосы их 5-6 препятствий. Опорный прыжок на гимнастического козла.	1		1	28.12.2022	Практическая работа;
47.	«Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повторение техники лыжных ходов, изученных ранее.	1		1	11.01.2023	Практическая работа;

48.	«Значение занятий лыжным спортом для поддержания хорошего самочувствия. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		1	13.01.2023	Практическая работа;
49.	«Основы правильного питания в зимний период». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	1		1	16.01.2023	Практическая работа;
50.	«Знакомство с историей древних Олимпийских игр». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом при прохождении дистанции 2 км. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	1		1	18.01.2023	Практическая работа;
51.	Повороты на лыжах способом переступания. Повторение одновременных ходов. Техника ОБХ.	1		1	20.01.2023	Практическая работа;
52.	«Оказание первой помощи при обморожениях и травмах». Повороты на лыжах способом переступания. Повторение одновременных ходов. Техника ОБХ.	1		1	23.01.2023	Практическая работа;
53.	Повороты на лыжах способом переступания. Прохождение дистанции до 1 км со средней скоростью и ускорениями на равнинных участках.	1		1	25.01.2023	Практическая работа;

54.	«Техника преодоления подъемов «лесенкой» и спусков в различных стойках». Преодоление пологих подъемов «лесенкой» и спусков в основной стойке. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1		1	27.01.2023	Практическая работа;
55.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» Подвижные игры, направленные на отработку техники подъёмов и спусков и развитие выносливости.	1		1	30.01.2023	Практическая работа;
56.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» Подвижные игры, направленные на отработку техники подъёмов и спусков и развитие выносливости.	1		1	01.02.2023	Практическая работа;
57.	«Основы истории возникновения олимпийского движения и отечественного спорта». Спуск на лыжах с пологого склона. Основы горнолыжной техники.	1		1	03.02.2023	Практическая работа;

58.	«Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры и спорта. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца». Спуск на лыжах с пологого склона. Подвижные игры с применением ранее разученных лыжных ходов.	1		1	06.02.2023	Практическая работа;
59.	«Основы горнолыжной техники». Техника торможения «плугом», подъёма «полуёлочкой». Спуск на лыжах с пологого склона.	1		1	08.02.2023	Практическая работа;
60.	«Развитие выносливости средствами лыжной подготовки». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Техника разученных ранее лыжных ходов по учебному кругу.	1		1	10.02.2023	Практическая работа;
61.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	1		1	13.02.2023	Практическая работа;

62.	«Современные оздоровительные системы физического воспитания». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Преодоление дистанции 2км в равномерном темпе.	1		1	15.02.2023	Практическая работа;
63.	«Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол». Перемещения, остановки, ловли и передачи мяча в баскетболе.	1		1	17.02.2023	Практическая работа;
64.	«Правила игры в баскетбол. Правила судейства». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Разученные ранее элементы баскетбола. Подвижные игры «Пять передач», «Гонка мячей в колонне», «Мяч капитану», «Вызов номеров».	1		1	20.02.2023	Практическая работа;
65.	«Правила самоконтроля во время выполнения домашних заданий». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Разученные ранее элементы баскетбола. Подвижные игры «Пять передач», «Гонка мячей в колонне», «Мяч капитану», «Вызов номеров».	1		1	22.02.2023	Практическая работа;

66.	«Физическая и умственная работоспособность ее взаимосвязь с функциональным состоянием». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Техника броска баскетбольного мяча по кольцу после ведения. Разученные ранее элементы баскетбола.	1		1	24.02.2023	Практическая работа;
67.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Разученные ранее элементы баскетбола. Перемещения, остановки, ловли и передачи мяча в баскетболе. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.	1		1	27.02.2023	Практическая работа;
68.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Разученные ранее элементы баскетбола. Техника броска баскетбольного мяча по кольцу после ведения. Подвижные игры «Пять передач», «Гонка мячей в колонне», «Мяч капитану», «Вызов номеров».	1		1	01.03.2023	Практическая работа;
69.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Разученные ранее элементы баскетбола. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.	1		1	03.03.2023	Практическая работа;

70.	«Т.Б. на уроках при обучении волейболу. Основные правила игры». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Стойки и перемещения.	1		1	06.03.2023	Практическая работа;
71.	«Волейбол как средство развития основных физических качеств». Освоение стоек и перемещений. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1		1	08.03.2023	Практическая работа;
72.	«Физическая и умственная работоспособность ее взаимосвязь с функциональным состоянием». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Техника выполнения передачи двумя руками сверху.	1		1	10.03.2023	Практическая работа;
73.	«Личностно-ориентированный подход при обучении игре в волейбол». Стойки и перемещения. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1		1	13.03.2023	Практическая работа;
74.	«Нормы этического поведения во время игровой деятельности». Стойки и перемещения. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1		1	15.03.2023	Практическая работа;

75.	Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Обучение приёму нижней подачи. Подвижная игра «Двадцать передач».	1		1	17.03.2023	Практическая работа;
76.	Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Обучение приёму нижней подачи. Подвижная игра «Двадцать передач».	1		1	20.03.2023	Практическая работа;
77.	«Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения». Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1		1		Практическая работа;
78.	Метание малого мяча в неподвижную мишень Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень.	1		1		Практическая работа;
79.	Метание малого мяча в неподвижную мишень Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень. Метание мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1		1		Практическая работа;

80.	«Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движения». Метание малого мяча в неподвижную мишень Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень.	1		1		Практическая работа;
81.	«Техника метания малого мяча на дальность на заданное расстояние». Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча на дальность.	1		1		Практическая работа;
82.	Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча на дальность. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости и скоростно-силовых качеств.	1		1		Практическая работа;
83.	«Организация и проведение соревнований по Л/А. Правила соревнований по видам». Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча на дальность.	1		1		Практическая работа;

84.	Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча на дальность.	1		1		Практическая работа;
85.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1		1		Практическая работа;
86.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры с бегом и прыжками. Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		Практическая работа;
87.	«Субъективные и объективные показатели самочувствия». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1		1		Практическая работа;
88.	«Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол». Разученные ранее элементы футбола. Ведение, удар (пас), приём мяча. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости и координацию.	1		1		Практическая работа;

89.	Удар по неподвижному мячу. Остановка, удар по воротам в футболе. Игра в футбол по упрощённым правилам.	1		1		Практическая работа;
90.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы ноги. Игра в футбол по упрощённым правилам.	1		1		Практическая работа;
91.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы ноги. Игра в футбол по упрощённым правилам.	1		1		Практическая работа;
92.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы ноги». Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		Практическая работа;
93.	Ведение футбольного мяча. Разученные ранее элементы футбола. Игра в футбол по упрощённым правилам.	1		1		Практическая работа;
94.	Ведение футбольного мяча. Разученные ранее элементы футбола. Игра в футбол по упрощённым правилам.	1		1		Практическая работа;
95.	Ведение футбольного мяча. Разученные ранее элементы футбола. Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам в футболе.	1		1		Практическая работа;
96.	Обводка мячом ориентиров. Разученные ранее элементы футбола. Игра в футбол по упрощённым правилам.	1		1		Практическая работа;

97.	«Значение умения плавать в жизни каждого человека». Разученные ранее элементы футбола. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам в футболе.	1		1		Практическая работа;
98.	«Значение занятий плаванием для закаливания организма человека». Удар по неподвижному мячу. Комбинации из освоенных элементов футбола.	1		1		Практическая работа;
99.	«Основные способы плавания». Ведение футбольного мяча. Комбинации из освоенных элементов футбола. Игра в футбол по упрощённым правилам.	1		1		Практическая работа;
100.	«Олимпийские виды плавания. Достижения отечественных спортсменов» Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени.	1		1		Практическая работа;
101.	«Правила купания в открытых водоемах». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		Практическая работа;
102.	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей.	1		1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5—7 классы — М. :  
Просвещение, 2014

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

- Российская электронная школа ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru)),
- ВФСК ГТО ([gto.ru](http://gto.ru)),
- ГТО76.рф.

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стеллаж для инвентаря

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

Насос для накачивания мячей

Система для перевозки и хранения мячей

Скамейка гимнастическая универсальная

Мат гимнастический прямой

Стенка гимнастическая

Скакалка

Мяч для метания

Мяч резиновый

Набор для подвижных игр (в сумке)

Стеллаж для лыж

Лыжный комплект

Обруч гимнастический

Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом №822н)

Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Компьютер учителя с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, программное обеспечение)

Многофункциональное устройство/принтер

Свисток

Секундомер

Нагрудные номера

Рулетка

