

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Администрация муниципального образования Лабинский район

МОБУ СОШ №31 хут. Харьковский Лабинского района

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора во УВР

 Олейник Л.Д.

от "29" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

 Ковалев Д.О.

Протокол №1
от "30" августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4495029)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Голданов Юрий Александрович
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 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; закалывающие 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 «ластования»; 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	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ							
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	01.09.2022	обсуждают задания в содержании занятий физической культуры на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	http://www.fizkultura-spbkole.ru/ http://fizkultura-ns5.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	07.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их развитием;;	Устный опрос;	http://www.fizkultura-spbkole.ru/ http://fizkultura-ns5.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «спортивный образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	09.09.2022	приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности;; Знакомство с понятием «спортивный образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека;;	Устный опрос;	http://www.fizkultura-spbkole.ru/ http://fizkultura-ns5.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	14.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как праздник, культурное событие Древнего мира; называют причины появления в первую очередь;	Устный опрос;	http://www.fizkultura-spbkole.ru/ http://fizkultura-ns5.ru/
Итого по разделу		4					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1.	Роль дня и его значение для современного школьника	1	0	14.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;;	Устный опрос;	http://www.fizkultura-spbkole.ru/ http://fizkultura-ns5.ru/
2.2.	Самостоятельное освоение индивидуального режима дня	1	0	21.09.2022	составляют индивидуальной режим дня и оформляют его в виде таблицы.;;	Устный опрос;	http://www.fizkultura-spbkole.ru/ http://fizkultura-ns5.ru/
2.3.	Физическое развитие человека в факторы, влияющие на его состояние	1	0	23.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» и: находят вопросы по развитию организма под влиянием наследственности при рождении.;;	Устный опрос;	http://www.fizkultura-spbkole.ru/ http://fizkultura-ns5.ru/
2.4.	Основа или показатели физического развития и здоровья школьника	1	0	28.09.2022	знакомятся с понятием «физическая основа» и: индивидуальная оценка; виды осанки и возможные причины нарушения;;	Устный опрос;	http://www.fizkultura-spbkole.ru/ http://fizkultura-ns5.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	30.09.2022	выполняют соответствующие тестовых индивидуальных показателей стандартном показателем с помощью стандартных таблиц;;	Устный опрос;	http://www.fizkultura-spbkole.ru/ http://fizkultura-ns5.ru/

2.6.	Управление для профилактики нарушения осанки	1	0	0	0	05.10.2022	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья. (заключите неврол. смещение внутренних органов; нарушение кровообращения);	Устный опрос;	http://www.fizkultur-nis.ru/ http://fizkultur-nis.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	0	07.10.2022	рассматривают различные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях; приводят примеры их деления; представляют (одоровательные мероприятия в режиме дня; спортивные игры и развлечения с использованием фитнесных упражнений и др.);	Устный опрос;	http://www.fizkultur-nis.ru/ http://fizkultur-nis.ru/
2.8.	Процедура определения системы организации с помощью одноконтурной функциональной пробы.	1	0	0	0	12.10.2022	рассматривают способ проведения одноконтурной пробы в состоянии относительного покоя; составляют организмы по определенной формуле;	Устный опрос;	http://www.fizkultur-nis.ru/ http://fizkultur-nis.ru/
2.9.	Исследование влияния одноконтурных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	0	0	14.10.2022	проводят малозатратные самостоятельные занятия и делают вывод о различии их воздействия на организм;	Устный опрос;	http://www.fizkultur-nis.ru/ http://fizkultur-nis.ru/
2.10.	Введение элементов физической культуры	1	0	0	0	15.10.2022	составляют дневник физической культуры;	Устный опрос;	http://www.fizkultur-nis.ru/ http://fizkultur-nis.ru/
Итого по разделу		16							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	0	21.10.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе; жизни современного человека;	Устный опрос;	http://www.fizkultur-nis.ru/ http://fizkultur-nis.ru/
3.2.	Управление утренней зарядки	1	0	1	1	26.10.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и функциональных для занятий в домашних условиях без протектора; с гимнастической палкой и гантелями; с использованием стула;	Практическая работа;	http://www.fizkultur-nis.ru/ http://fizkultur-nis.ru/
3.3.	Управление дыхательной и артистической гимнастикой	1	0	1	1	28.10.2022	рассматривают упражнения дыхательной и артистической гимнастики для профилактики заболеваний во время учебных занятий;	Практическая работа;	http://www.fizkultur-nis.ru/ http://fizkultur-nis.ru/

3.4.	Базовые процедуры после утренней зарядки	1	0	0	02.11.2022	анализируют и совершенствуют навыки проведения эволюционной процедуры способом обвивания;	Устный опрос;	http://www.fizkultura-nis5.ru/ http://fizkultura-nis5.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	11.11.2022	используют упражнения на подвижность суставов, выделяют их из разных видовых комплексов, с одной целью и разными типами движения рук и ног, зрительно руководя с большой амплитудой;	Практическая работа;	http://www.fizkultura-nis5.ru/ http://fizkultura-nis5.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	16.11.2022	записывают в личный физический культуре комплекс упражнений для занятий на различные координации и рисуют его;	Практическая работа;	http://www.fizkultura-nis5.ru/ http://fizkultura-nis5.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	18.11.2022	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, монотонности малым (тепловым) мячам;	Практическая работа;	http://www.fizkultura-nis5.ru/ http://fizkultura-nis5.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Закончить с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	23.11.2022	заключается с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровье образе жизни современного человека;	Устный опрос;	http://www.fizkultura-nis5.ru/ http://fizkultura-nis5.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировку	1	0	1	25.11.2022	рассматривают, обсуждают и выполняют классический образ техники выполнения кувырка назад в группировку;	Практическая работа;	http://www.fizkultura-nis5.ru/ http://fizkultura-nis5.ru/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировку	1	0	1	30.11.2022	рассматривают, обсуждают и выполняют классический образ техники выполнения кувырка вперед в группировку;	Практическая работа;	http://www.fizkultura-nis5.ru/ http://fizkultura-nis5.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги скрестно	1	0	1	02.12.2022	рассматривают, обсуждают и выполняют классический образ техники выполнения кувырка вперед, ноги скрестно;	Практическая работа;	http://www.fizkultura-nis5.ru/ http://fizkultura-nis5.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	07.12.2022	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;	Практическая работа;	http://www.fizkultura-nis5.ru/ http://fizkultura-nis5.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опираясь прыжок на гимнастическое колено	1	0	1	09.12.2022	описывают ход и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;	Практическая работа;	http://www.fizkultura-nis5.ru/ http://fizkultura-nis5.ru/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	14.12.2022	Разучивают гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне;	Практическая работа;	http://www.fizkultura-nis5.ru/ http://fizkultura-nis5.ru/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Движение и перекладывание на гимнастической скамье	1	0	1	16.12.2022	запечатывают и совершенствуют технику лазания по гимнастической скамье различными способами, передавая приемы и приемы;	Практическая работа;	http://www.fizkultura-nis5.ru/ http://fizkultura-nis5.ru/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Рассказывание на гимнастической скамье и в паре	1	0	1	21.12.2022	разучивают технику рассказывания правил и приемов лазания при передвижении на полу и на гимнастической скамье (обучение в паре);	Практическая работа;	http://www.fizkultura-nis5.ru/ http://fizkultura-nis5.ru/

3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	23.12.2022	завершают и совершенствуют технику высокого старта; ;	Практическая работа;	https://www.fizkulturanas5.ru/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	1	0	6	24.12.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; ;	Устный опрос;	https://www.fizkulturanas5.ru/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на коротких дистанциях	1	0	1	11.01.2023	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта на учебной дистанции в 60 м ; ;	Практическая работа;	https://www.fizkulturanas5.ru/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прывок в длину с разбега способом «отступ назад»	1	0	1	11.01.2023	завершают и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «отступ назад»; ;	Практическая работа;	https://www.fizkulturanas5.ru/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	6	18.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; ;	Устный опрос;	https://www.fizkulturanas5.ru/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в напольную машину	1	0	1	20.01.2023	разучивают технику метания малого мяча; запоминают маршрут по фазам движения и в координатной плоскости; ;	Практическая работа;	https://www.fizkulturanas5.ru/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений с метанием малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	1	0	6	24.01.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений с метанием малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; ;	Устный опрос;	https://www.fizkulturanas5.ru/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1	27.01.2023	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх входов работы; с помощью напольных и напольно-воздушных упражнений;	Практическая работа;	https://www.fizkulturanas5.ru/
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	01.02.2023	изучают название техники прыжка и его отдельные фазы; ;	Практическая работа;	https://www.fizkulturanas5.ru/
3.26.	Модуль «Кроссовая подготовка» Т.Б. на уроках кроссовой подготовки.	1	0	6	03.02.2023	включать базовые упражнения в различные формы занятий физической культурой; применять базовые упражнения для развития физических качеств; характеризовать со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений; ;	Устный опрос;	https://www.fizkulturanas5.ru/

3.27.	Модуль "Кроссовая подготовка" Бег в равномерном темпе до 14 мин.	1	0	1	08.02.2023	использовать кроссовую подготовку в организации активного отдыха; применять передвижения по дистанции для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега в равномерном темпе.;	Практическая работа;	http://www.fizkultura-nas.ru/ http://fizkultura-nas5.ru/
3.28.	Модуль "Кроссовая подготовка" Совместное освоение техники бега по пересеченной местности 1000м.	1	0	1	10.02.2023	применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой; контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения по дистанции.;	Практическая работа;	http://www.fizkultura-nas.ru/ http://fizkultura-nas5.ru/
3.29.	Модуль "Кроссовая подготовка" Бег на 2000м. ВОСКИ ТО	1	0	1	15.02.2023	применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой; контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения по дистанции.;	Практическая работа;	http://www.fizkultura-nas.ru/ http://fizkultura-nas5.ru/
3.30.	Модуль "Кроссовая подготовка" Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1	0	1	17.02.2023	использовать кроссовую подготовку в организации активного отдыха; применять передвижения по дистанции для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега в равномерном темпе.;	Практическая работа;	http://www.fizkultura-nas.ru/ http://fizkultura-nas5.ru/
3.31.	Модуль «Кроссовая подготовка». Метельный бег в чередовании с ходьбой.	1	0	1	22.02.2023	использовать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой;; применять беговые упражнения для развития физических качеств.;	Практическая работа;	http://www.fizkultura-nas.ru/ http://fizkultura-nas5.ru/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»	2	0	2	24.02.2023 01.03.2023	использовать правила безопасности.;	Практическая работа;	http://www.fizkultura-nas.ru/ http://fizkultura-nas5.ru/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подготовных упражнений для освоения технических действий игры баскетбол»	1	0	0	05.03.2023	использовать с рекомендациями учителя по; использовать подготовительных и подготовных упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.;	Устный опрос;	http://www.fizkultura-nas.ru/ http://fizkultura-nas5.ru/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «смейнбой»	1	0	1	06.03.2023	разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «смейнбой»	Практическая работа;	http://www.fizkultura-nas.ru/ http://fizkultura-nas5.ru/

3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	10.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении вправо, влево, шагом, прыжком и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	https://www.fizkultura-vshkole.ru/ https://fizkultura-045.ru/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технико-тактические действия с мячом	1	0	1	15.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении вправо, влево, шагом, прыжком и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	https://www.fizkultura-vshkole.ru/ https://fizkultura-045.ru/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Вросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2	17.03.2023 29.03.2023	распознают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технико-тактические особенности их выполнения;	Практическая работа;	https://www.fizkultura-vshkole.ru/ https://fizkultura-045.ru/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая шквляя подача мяча в волейболе	2	0	2	31.03.2023 05.04.2023	распознают, обсуждают и анализируют образец техники прямой шквляной подачи; определяют фазы движения и особенности их выполнения;	Практическая работа;	https://www.fizkultura-vshkole.ru/ https://fizkultura-045.ru/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения техники действия игры волейбол	1	0	0	07.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технико-тактических действий игры волейбол;	Устный опрос;	https://www.fizkultura-vshkole.ru/ https://fizkultura-045.ru/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	2	12.04.2023 14.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Практическая работа;	https://www.fizkultura-vshkole.ru/ https://fizkultura-045.ru/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	0	2	19.04.2023 21.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);	Практическая работа;	https://www.fizkultura-vshkole.ru/ https://fizkultura-045.ru/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технико-тактические действия с мячом	1	0	1	26.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технико-тактических действий игры волейбол;	Практическая работа;	https://www.fizkultura-vshkole.ru/ https://fizkultura-045.ru/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	28.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;	Практическая работа;	https://www.fizkultura-vshkole.ru/ https://fizkultura-045.ru/
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технико-тактических действий игры футбол	1	0	0	03.05.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технико-тактических действий игры футбол;	Устный опрос;	https://www.fizkultura-vshkole.ru/ https://fizkultura-045.ru/
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	05.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;	Практическая работа;	https://www.fizkultura-vshkole.ru/ https://fizkultura-045.ru/

3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Великие футбольного матча	1	0	1	10.05.2023	рассматривают; обсуждают и анализируют; малогрупповой обмен мнениями великого футбольного матча «все про всё»; «кто против»; «за кого»; выделяют отличительные элементы в технике такого ведения; делают выводы;	Практическая работа;	http://www.fizkulturanvshkole.ru/ http://fizkultura-m5.ru/
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обладая мячом ориентируясь	1	0	1	12.05.2023	рассматривают; обсуждают и анализируют обмен мячом ученикам; определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» в технике обводки; учебные курсы; делают выводы;	Практическая работа;	http://www.fizkulturanvshkole.ru/ http://fizkultura-m5.ru/
Итого по разделу		52						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация навыков в выполнении физической подготовленности и выполнения требований комплекса ГТО	3	0	2	17.05.2023 19.05.2023	демонстрируют навыки в выполнении физической подготовленности и выполнения требований ГТО;	Практическая работа;	http://www.fizkulturanvshkole.ru/ http://fizkultura-m5.ru/
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	44				

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	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0	07.09.2022	Устный опрос;
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	14.09.2022	Устный опрос;
5.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0	16.09.2022	Устный опрос;
6.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0	21.09.2022	Устный опрос;
7.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	23.09.2022	Устный опрос;
8.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0	28.09.2022	Устный опрос;
9.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0	30.09.2022	Устный опрос;
10.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	05.10.2022	Устный опрос;
11.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	07.10.2022	Устный опрос;
12.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	0	12.10.2022	Устный опрос;

13.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	0	14.10.2022	Устный опрос;
14.	Ведение дневника физической культуры	1	0	0	19.10.2022	Устный опрос;
15.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	21.10.2022	Устный опрос;
16.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
17.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
18.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0	02.11.2022	Устный опрос;
19.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
20.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
21.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
22.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	23.11.2022	Устный опрос;
23.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
24.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
25.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
26.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;

27.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
28.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
29.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
30.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
31.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
32.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	28.12.2022	Устный опрос;
33.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
34.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
35.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0	18.01.2023	Устный опрос;

36.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
37.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0	25.01.2023	Устный опрос;
38.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
39.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
40.	Модуль "Кроссовая подготовка" Т.Б. на уроках кроссовой подготовки.	1	0	0	03.02.2023	Устный опрос;
41.	Модуль "Кроссовая подготовка" Бег в равномерном темпе до 14 мин.	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
42.	Модуль "Кроссовая подготовка" Совершенствование техники бега по пересеченной местности 1000м.	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
43.	Модуль "Кроссовая подготовка" Бег на 2000м. ВФСКИТО	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
44.	Модуль "Кроссовая подготовка" Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
45.	Модуль "Кроссовая подготовка" Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
46.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;

47.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
48.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	03.03.2023	Устный опрос;
49.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	08.03.2023	Практическая работа;
50.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
51.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
52.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
53.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа;
54.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	31.03.2023	Практическая работа;
55.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;

56.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	07.04.2023	Устный опрос;
57.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
58.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
59.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
60.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
61.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
62.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
63.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	03.05.2023	Устный опрос;

64.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
69.		0				
70.		0				
71.		0				
72.		0				
73.		0				
74.		0				
75.		0				
76.		0				
77.		0				
78.		0				
79.		0				
80.		0				
81.		0				
82.		0				

83.		0				
84.		0				
85.		0				
86.		0				
87.		0				
88.		0				
89.		0				
90.		0				
91.		0				
92.		0				
93.		0				
94.		0				
95.		0				
96.		0				
97.		0				
98.		0				
99.		0				
100.		0				
101.		0				
102.		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	44		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.
10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение учебного процесса: №

п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

- 1 Мячи для метания 3
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3
- 3 Ядро 1
- 4 Гиря (16 кг) 1
- 5 Скамейки гимнастическая 1
- 6 Набор гимнастических матов 1
- 7 Гимнастический козел 1
- 8 Гимнастический конь 1
- 9 Канат для перетягивания 1
- 10 Скакалки 10
- 11 Мостик гимнастический подкидной 1
- 12 Щит баскетбольный игровой 2
- 13 Кольца баскетбольные 2
- 14 Волейбольные стойки 2
- 15 Волейбольная сетка 2
- 16 Мячи волейбольные 2
- 17 Мячи футбольные 2
- 18 Теннисные столы 2
- 19 Ракетки для настольного тенниса 6
- 20 Штанга тренировочная 1
- 21 Секундомер электронный 1
- 22 Рулетки 2
- 23 Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1
- 24 Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1
- 25 Игровое поле для волейбола 1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ