

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

«Средняя общеобразовательная школа № 36 с углубленным изучением отдельных предметов»  
«Откымын предмет пидісянь велодан 36 № -а шор школа» муниципальной велодан асшорлун  
учреждение

МАОУ "СОШ № 36"

УТВЕРЖЕНО

---

Приказ №

от "" г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1742409)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Поварова Надежда Сергеевна  
Учитель физической культуры

Сыктывкар 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>	0.75	0	0	02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1Yw11Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1Yw11Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing</a> Параграф 2.
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.75	0	0.25	04.09.2022	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1Yw11Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1Yw11Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing</a> Параграф 2.
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0.75	0	0.5	06.09.2022	приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;	Устный опрос;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1Yw11Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1Yw11Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing</a> Параграф 3
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0.75	0	0.75	09.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;;	Письменный контроль;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1Yw11Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1Yw11Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing</a> Параграф 1
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.5	0	0	11.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1Yw11Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1Yw11Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing</a> Параграф 3

2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.5	0	0.25	13.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Письменный контроль;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1YwI1Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1YwI1Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing</a> Параграф 3
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.5	0	0	15.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1YwI1Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1YwI1Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing</a> Параграф 2
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.5	0	0.25	17.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Письменный контроль;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1YwI1Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1YwI1Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing</a> Параграф 4
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5	0	0	19.09.2022	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1YwI1Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1YwI1Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing</a> Параграф 4
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0.25	21.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Письменный контроль;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1YwI1Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1YwI1Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing</a> Параграф 4
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5	0	0	23.09.2022	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	Устный опрос;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1YwI1Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1YwI1Bmq5AVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing</a> Параграф 2

2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.5	0	0	25.09.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;	Устный опрос;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1YwI1BmqAVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1YwI1BmqAVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing</a> Параграф 2
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5	0	0	27.09.2022	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;	Устный опрос;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1YwI1BmqAVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1YwI1BmqAVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing</a> Параграф 2
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0.25	29.09.2022	составляют дневник физической культуры;	Письменный контроль;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1YwI1BmqAVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1YwI1BmqAVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing</a> Параграф 4
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0	03.10.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1YwI1BmqAVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1YwI1BmqAVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing</a> Параграф 3
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1	0	0.25	05.10.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Практическая работа;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1YwI1BmqAVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1YwI1BmqAVTfJnYBS7W5iFUerl-IHcg0/view?usp=sharing</a> Параграф 3
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	1	0	0.25	07.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	<a href="https://docs.google.com/presentation/d/1A4Bsrj_IYDIFRbHEcvQXgPmLQqmv-4sA/edit?usp=sharing&amp;ouid=102005295532218740070&amp;rtpof=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/presentation/d/1A4Bsrj_IYDIFRbHEcvQXgPmLQqmv-4sA/edit?usp=sharing&amp;ouid=102005295532218740070&amp;rtpof=true&amp;sd=true</a> - Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики

3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	1	0	0	10.10.2022	закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;;	Устный опрос;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1jiZZ55EtCx8DM_z2uWQ9T82kQAA82y6e/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1jiZZ55EtCx8DM_z2uWQ9T82kQAA82y6e/view?usp=sharing</a> Водные процедуры после утренней зарядки
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	0.25	12.10.2022	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;	
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	0.25	14.10.2022	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	0	0	17.10.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Практическая работа;	
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	1	19.10.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	

3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	1.5	0	1.5	18.10.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;	Практическая работа;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1Ddbv0vTjAqYKH6849ykhFoh3iWA2w3rB/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1Ddbv0vTjAqYKH6849ykhFoh3iWA2w3rB/view?usp=sharing</a> Кувырок вперед
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	1.5	0	1.5	20.10.2021 21.10.2021	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1mym6hX6astHSK3J99ALrBHGdVraf6eK4/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1mym6hX6astHSK3J99ALrBHGdVraf6eK4/view?usp=sharing</a> Кувырок назад в группировке.
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1.5	0	1.5	22.10.2022 24.10.2022	выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1.5	0	1.5	25.10.2022	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1.5	0	1.5	26.10.2022 27.10.2022	уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;	Практическая работа;	

3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1.5	0	1.5	28.10.2022 29.10.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Практическая работа;	
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1.5	0	1.5	31.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа;	
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1.5	0	1.5	02.11.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Практическая работа;	
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1.5	0	1.5	17.04.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	19.04.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Практическая работа;	
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	21.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Практическая работа;	
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1.5	0	1.5	24.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Практическая работа;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1RLIh9Bg8Jy-z9BEI9OR5N7eHI_7gD83a/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1RLIh9Bg8Jy-z9BEI9OR5N7eHI_7gD83a/view?usp=sharing</a> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

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	1	26.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2	27.04.2023 28.04.2023	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	
3.23.	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	2	0	2	01.05.2023 02.05.2023	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.;	Практическая работа;	
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	2	03.05.2023	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений.;	Практическая работа;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1RapXrRefznqaOH6gGYPIeo9AkDCA5Et-/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1RapXrRefznqaOH6gGYPIeo9AkDCA5Et-/view?usp=sharing</a> Метание малого мяча на дальность
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3	0	3	16.01.2023	контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1umJFh8bo9j1-krSaSq5dyqwJEC6djS4g/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1umJFh8bo9j1-krSaSq5dyqwJEC6djS4g/view?usp=sharing</a> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	0	2	18.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Практическая работа;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1SQAA_i5FYPzUpR1E8zuTmnFx3SJRSVUo/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1SQAA_i5FYPzUpR1E8zuTmnFx3SJRSVUo/view?usp=sharing</a> техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой



3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2	20.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1BtFEYssutXvULCeCCdz4u4vbLLM5fvrk/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1BtFEYssutXvULCeCCdz4u4vbLLM5fvrk/view?usp=sharing</a> Повороты на лыжах способом переступания
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2	23.01.2023	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://drive.google.com/file/d/1QHKcjkTzIVWiGuJ0VGCCPG4ItnkoUUM/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1QHKcjkTzIVWiGuJ0VGCCPG4ItnkoUUM/view?usp=sharing</a> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2	24.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://drive.google.com/file/d/12mk10mQ_eVusUEoHJvnS0tKR-is1d-Lo/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/12mk10mQ_eVusUEoHJvnS0tKR-is1d-Lo/view?usp=sharing</a> Спуск на лыжах с пологого склона
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2	26.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Практическая работа;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1fAN_Xg9yoq_jpEZ6iq17-Fzddy17gNkm/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1fAN_Xg9yoq_jpEZ6iq17-Fzddy17gNkm/view?usp=sharing</a> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	1.5	0	1.5	11.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1wsBQKQu9sdySaFcTPHtf_6-C372Wf_Wy/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1wsBQKQu9sdySaFcTPHtf_6-C372Wf_Wy/view?usp=sharing</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	1.5	0	1.5	13.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ведение баскетбольного мяча</b>	2	0	2	20.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Практическая работа;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1La4qMX1Mnqfb7edN8V3gvtb1ZjU1rPp/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1La4qMX1Mnqfb7edN8V3gvtb1ZjU1rPp/view?usp=sharing</a>

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2	01.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Практическая работа;	<a href="https://drive.google.com/file/d/19ZRcZck6Qe4AB9Uy86U3I7GkRqWLUuIB/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/19ZRcZck6Qe4AB9Uy86U3I7GkRqWLUuIB/view?usp=sharing</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	2	04.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Практическая работа;	<a href="https://drive.google.com/file/d/1e1cnsDAvRy5RQGWUooLopbvKE3xWcJ3a/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1e1cnsDAvRy5RQGWUooLopbvKE3xWcJ3a/view?usp=sharing</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0	2	08.11.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	2	10.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	2	14.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	03.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.75	0	0.25	06.11.2022 07.11.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	

3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0.75	0	0.5	09.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0.75	0	0.5	15.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0.75	0	0.5	17.11.2022	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; разучивают технику обводки учебных конусов;;	Практическая работа;	
Итого по разделу		64						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	30	10	0	18.11.2022	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Практическая работа;	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	59.25				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ. Спортивная ходьба. Высокий старт. Встречная эстафета.	1	0	1	02.09.2022	Практическая работа;
2.	Высокий старт. Встречная эстафета.	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
3.	Круговая эстафета. Прыжок в длину с места.	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Бег на результат (30 м). Эстафетный бег.	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
5.	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Снайпера»	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
6.	Инструктаж по ТБ. Метание мяча. Челночный бег 3x10 метров	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
7.	Метание мяча.	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
8.	Метание мяча.	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
9.	Метание малого мяча.	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
10.	Бег 300 м. ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
11.	Бег 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
12.	Бег 1500 метров.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
13.	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
14.	Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;

15.	Ловля мяча двумя руками. Передача мяча.	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
16.	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча.	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
17.	Ведение мяча на месте . Остановка прыжком. Ловля мяча.	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
18.	Ведение мяча на месте . Остановка прыжком. Ловля мяча.	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
19.	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
20.	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
21.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
22.	Бросок двумя руками от груди. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
23.	Бросок двумя руками от груди. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
24.	Бросок двумя руками от груди.	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
25.	Комбинации из освоенных элементов – ловля, передача, ведение, бросок.	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
26.	Комбинации из освоенных элементов – ловля, передача, ведение, бросок.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
27.	Игра в мини-баскетбол. Бег 6- и минутный на выносливость.	1	0	1	31.10.2022	Практическая работа;
28.	Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	02.11.2022	Практическая работа;

29.	Гимнастика с основами акробатики : организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	04.11.2022	Практическая работа;
30.	Акробатика: кувырок вперед.	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
31.	Акробатика: кувырок назад	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
32.	Акробатика: «Мост» из положения лежа на спине. Поднимание туловища за 30 секунд.	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
33.	Акробатика: эстафеты с обручем.	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
34.	Перекладина – простой вис, подтягивание, брусья р/в	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
35.	Перекладина – простые упоры, брусья р/в	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
36.	Перекладина, брусья р/в	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
37.	Перекладина, брусья р/в, подтягивание на низкой перекладине (дев).	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
38.	Перекладина, брусья р/в, подтягивание	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
39.	Инструктаж по ТБ. Прыжок - наскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
40.	Прыжок ноги врозь.	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
41.	Совершенствование комбинации на параллельных брусьях (м), бревне (д)	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;

42.	Совершенствование комбинации на параллельных брусьях (м),бревно	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
43.	Совершенствование комбинации на параллельных брусьях (м),бревно	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
44.	Совершенствование комбинации на параллельных брусьях (м),бревно	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
45.	Инструктаж по ТБ. Лазание по канату в 2 приема.	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
46.	Подтягивания в висе. Лазание по канату в 2 приема.	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
47.	Лазание по канату в 2 приема. Круговая тренировка.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
48.	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка.	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
49.	Прохождение полосы препятствий	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
50.	Лыжная подготовка.Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
51.	Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
52.	Одновременный бесшажный ход	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
53.	Перемещения в стойке. Стойка игрока.	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
54.	Одновременный бесшажный ход, дистанция 1 км	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
55.	Одновременный бесшажный ход, дистанция 1км. Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;

56.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча.	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
57.	Одновременный бесшажный ход, дистанция 1км. Одновременный бесшажный ход, дистанция 1км. Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
58.	Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
59.	Техника подъема полуёлочкой и спуска в средней стойке торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
60.	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
61.	Прием мяча снизу над собой	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
62.	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м.Торможение «плугом»	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
63.	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Поворот переступанием. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м.	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
64.	Перемещение в стойке приставными шагами.	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;



65.	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью.	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
66.	Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
67.	Волейбол.Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
68.	Техника спуска в средней стойке, подъем полу елочкой, торможение плугом.	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
69.	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
70.	Волейбол.Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
71.	Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м.	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
72.	Соревнование на дистанции 1 км	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
73.	Волейбол.Подвижная игра с элементами в/б	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
74.	Соревнование на дистанции 2 км	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
75.	Лыжная подготовка.Эстафеты.	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
76.	Волейбол.Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Пионербол с элементами в/б	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;

77.	Волейбол.Стойка игрока. Эстафета с элементами волейбола.	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
78.	Волейбол. Учебная игра	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
79.	Волейбол.Перемещение в стойке приставными шагами.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
80.	Волейбол.Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
81.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание»	1	0	1	27.03.2023	Практическая работа;
82.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Прыжок через скакалку.	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа;
83.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Прыжок через скакалку.	1	0	1	31.03.2023	Практическая работа;
84.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Прыжок через скакалку.	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
85.	Волейбол Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
86.	Нижняя прямая подача	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
87.	Пионербол с элементами волейбола.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
88.	Перемещения и владения мячом.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
89.	Игры по упрощенным правилам мини-волейбола	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;

90.	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Пионербол с элементами в/б.	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
91.	Бег в равномерном темпе (1000 м). Инструктаж по ТБ	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
92.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
93.	Встречная эстафета.	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
94.	Высокий старт.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
95.	Встречная эстафета (передача палочки).	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
96.	Бег на результат (60 м). Эстафеты по кругу	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
97.	Бег 300 метров на результат.	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
98.	Бег 500 метров на результат.	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
99.	Бег 1000 метров на результат.	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
100.	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег.	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
101.	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег.	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
102.	Промежуточная аттестация.	1	0	0.75	27.04.2023	ВПР;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	101.75		

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

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- 1.Готовимся к олимпиадам. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам.
- 2.Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания. 1- 11 классы.Просвещение.

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

<https://drive.google.com/file/d/1YwI1BmqSAVTfJnYBS7W5iFUerl-lHcg0/view?usp=sharing> (учебник по физической культуре 5 - 7 класс)

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Гимнастическая скакалка 90 шт

Баскетбольные мячи 30 шт

Волейбольные мячи 30 шт

Конусы 30 шт

Футбольные мячи 10 шт

Лыжный комплект 90 пар

Мяч для метания на дальность 30 шт

Мяч для метания в цель 15 шт

Гранаты для метания 500г,700 г. 20 шт

Набивные мячи 10 шт

Гимнастические маты 30 шт

Перекладина -1

Гимнастическое бревно- 1

"Козел"-2

Гимнастический мостик-3

Гимнастический канат -3

Гимнастические скамейки 8 шт

Обруч - 15 шт

Волейбольная сетка - 3 шт

Кегли 30 шт

Футбольные ворота

Секундомер 2

