

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение Средняя Общеобразовательная
Школа № 45

МБОУ СОШ № 45

УТВЕРЖЕНО
решением педагогического совета

Председатель _____ Н.А.
Ярославцева

Протокол №1

от "30" Августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3056345)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Бортник Дмитрий Александрович
Учитель физической культуры

п. Саук - Дере 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, или добавлены в спортивные игры, (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				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0	01.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/08/28/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kulture-5-klass-po https://yandex.ru/video/preview/8051509653468208401
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0	10.11.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Устный опрос;	http://m60ycom45.pph/sbsk1
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	09.01.2023	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека; утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;	Устный опрос;	https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyy-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7642103143689586314&from=tabbar&parent-reqid=1661243719606800-14204496307074472565-vla1-1561-vla-17-balancer-8080-BAL-398&text=Знакомство+с+понятием+здоровый+образ+жизни+и+знач
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	31.03.2023	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Устный опрос;	https://infourok.ru/urok-istorii-olimpijskie-igri-v-drevnosti-klass-3347612.html https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8531372913888125892&from=tabbar&text=знакомство+с+историей+древних+олимпийских+игр+5+класс
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0	27.10.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8516945627980299661&from=tabbar&text=режим+дня+и+его+значение+для+современного+школьника+5+класс
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0	28.10.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателя работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11363031207824830478&reqid=1661244534695032-13588576513009256329-vla1-1561-vla-17-balancer-8080-BAL-5997&suggest_reqid=47130883164891474045373755651137&text=самостоятельное+состав https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9798639536293846243&text=+составление+режима+дня+5+класс
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	02.11.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17457578156687012355&suggest_reqid=47130883164891474048971751283781&text=Физическое+развитие+человека+и+факторы+влияющие+на+его+показатели

2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0	22.12.2022	знакомится с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5786646920295199983&suggest_reqid=47130883164891474050120709996095&text=Осанка+как+показатель+физического+развития+и+здоровья+школьника
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0	23.12.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5690434818883225598&text=Измерение+индивидуальных+показателей+физического+развития
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	28.12.2022	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения);	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2687286261225028886&suggest_reqid=47130883164891474053048102355236&text=Упражнения+для+профилактики+нарушения+осанки&t=51&source=fragment https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	16.03.2023	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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10033522586079303865&suggest_reqid=47130883164891474054869003353646&text=Организация+и+проведение+самостоятельных+занятий https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1698919729172336162&text=Организация+и+проведение+самостоятельных+занятий
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	0	17.03.2023	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/conspect/262823/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16056807269284761572&suggest_reqid=47130883164891474057450589112281&text=Процедура+определения+состояния+организма+с+помощью+одномоментной+функциональной+пробы
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	0	24.05.2023	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/194605/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13141523764675987209&reqid=1661246398972787-4276610785153154225-vla1-1561-vla-17-balancer-8080-BAL-4313&suggest_reqid=47130883164891474064014665441987&text=Исследование+влияния+о
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	0	25.05.2023	составляют дневник физической культуры;	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14915936823436543086&text=Ведение+дневника+физической+культуры https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
Итого по разделу		10						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	02.09.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16041795163545032841&suggest_reqid=47130883164891474068700756187991&text=Знакомство+с+понятием+«физкультурно-оздоровительная+деятельность»
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	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.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/conspect/262981/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7208916928685385238&suggest_reqid=47130883164891474072191727422111&text=Упражнения+утренней+зарядки
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	11.11.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/ дыхательная https://shkolaveka.ru/articles/gimnastika-dlya-glaz/ зрительная https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7449525814161706483&suggest_reqid=47130883164891474073467821610106&text=Упражнения+дыхательной+и+зрительной+гимнастики https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16585202169060115581&text=Упражнения+дыхательной+и+зрительной+гимнастики
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0	01.12.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/conspect/309246/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	11.01.2023	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/conspect/263262/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10724163826864893050&from=tabbar&reqid=1661247776951397-12721941628283476043-sas3-0918-918-sas-17-balancer-8080-BAL-9885&suggest_reqid=4713088316489147407796075940403&text=упражн
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	01.02.2023	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.;	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18378783618437922387&suggest_reqid=47130883164891474080359955280523&text=упражнения+на+развитие+координации+физкультура https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/conspect/314175/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	01.03.2023	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17564294080720864379&suggest_reqid=47130883164891474081355543540662&text=Упражнения+на+формирование+телосложения&t=41&source=fragment https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/conspect/314209/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/314214/

3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i>	1	0	0	03.02.2023 08.02.2023	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8425168329500419778&suggest_reqid=47130883164891474083364914847452&text=Знакомство+с+понятием+«спортивно-оздоровительная+деятельность https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7513680420042440822&text=Знакомство+с+понятием+«спортивно-оздоровительная+деятельность https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке</i>	2	0	0	09.02.2023 10.02.2023	совершенствуют технику кувырка вперед за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчок двумя ногами в группировке);;	Устный опрос; Выполнение на оценку;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13133156183353021802&suggest_reqid=47130883164891474085936611452572&text=Кувырок+вперед+в+группировке https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</i>	2	0	0	15.02.2023 16.02.2023	разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;	Выполнение на оценку;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18156557446418272701&suggest_reqid=47130883164891474087797770463588&text=Кувырок+назад+в+группировке https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13084510166417608260&text=Кувырок+назад+в+группировке
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»</i>	1	0	0	17.02.2023 22.02.2023	выполняют кувырок вперед ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;;	Показ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263078/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17327968463154730217&suggest_reqid=47130883164891474089799610784452&text=Кувырок+вперед+ноги+«скрестно»
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</i>	2	0	0	23.02.2023 24.02.2023	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;	Показ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4465969679289459225&reqid=1661249196226241-5448808682329343403-sas3-0918-918-sas-17-balancer-8080-BAL-6359&suggest_reqid=47130883164891474091986006117638&text=Кувырок+назад+из+стойки+на+лопатках
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</i>	1	0	0	02.03.2023 03.03.2023	разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;	Показ и выполнение на оценку;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12381031456693109084&suggest_reqid=47130883164891474095593673409664&text=Опорный+прыжок+на+гимнастического+козла https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6524352139385597194&text=Опорный+прыжок+на+гимнастического+козла https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12452991111677897767&text=Гимнастическая+комбинация+на+низком+гимнастическом+бревне
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</i>	2	0	0	08.03.2023 09.03.2023	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Показ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2021922128272375407&suggest_reqid=47130883164891474097574717207460&text=Гимнастическая+комбинация+на+низком+гимнастическом+бревне
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</i>	2	0	0	10.03.2023 15.03.2023	знакомятся с образом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;;	Показ;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5335939971634294737&suggest_reqid=47130883164891474005503436221321&text=Лазанье+и+перелезание+на+гимнастической+стенке https://yandex.ru/video/preview/?filmId=430026424205922359&text=Лазанье+и+перелезание+на+гимнастической+стенке https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/

3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0	20.04.2023 21.04.2023	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Выполнение на оценку;	https://yandex.ru/video/preview/9352280737227142874 https://yandex.ru/images/search?text=%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BD%D0
3.26.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	0	21.09.2022 30.09.2022	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;;	; Выполнение на оценку;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/conspect/172041/ https://yandex.ru/video/preview/17181395380954686178
3.27.	Модуль "Кроссовая подготовка". Бег с препятствиями на местности	2	0	0	19.10.2022 20.10.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;;	Устный опрос;	https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/beg-s-prepiatstviiami/ https://yandex.ru/video/preview/5473769094257503054
3.28.	Модуль "Кроссовая подготовка". Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	2	0	0	21.10.2022 26.10.2022	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером; с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Выполнение на оценку;	https://multiurok.ru/files/beg-v-ravnomerno-tempe-do-12-minut.html https://yandex.ru/video/preview/1930864434270323875
3.29.	Модуль "Кроссовая подготовка". Развитие скоростно - силовых способностей	2	0	0	26.04.2023 27.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику бега на длинные дистанции;;	Устный опрос;	https://nsportal.ru/kultura/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost/library/2017/02/13/razvitiie-skorostno-silovyih-sposobnostey https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/conspect/195206/ https://yandex.ru/video/preview/11944056863282434975
3.30.	Модуль "Кроссовая подготовка". Бег по пересечённой местности	2	0	0	28.04.2023 03.05.2023	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Устный опрос;	https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81 https://infourok.ru/doklad-na-temu-beg-po-peresechennoj-mestnosti-po-fizicheskoy-kulture-5523531.html https://yandex.ru/video/preview/248380720996427926 https://yandex.ru/video/preview/6899244585493784641
3.31.	Модуль "Кроссовая подготовка". Техника бега на 2 000 метров	2	0	0	04.05.2023 05.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику бега на длинные дистанции;;	Выполнение на оценку;	https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_2000_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2 https://yandex.ru/video/preview/2668778099614784212
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	16.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/13489660409689194329 https://multiurok.ru/files/obuchenie-tehnikе-peredachi-miacha-dvumia-rukami.html
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	17.11.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/4471896595987068700

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2	0	0	18.11.2022 23.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;	Показ;	https://infourok.ru/lovllya-i-peredacha-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-na-meste-i-v-dvizhenie-igra-basketbol-5361985.html https://yandex.ru/video/preview/1255447647318427533 https://yandex.ru/video/preview/6090847834827214649
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	0	0	24.11.2022 25.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;	Показ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/ https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2021/04/19/obuchenie-tehnike-vedeniya-myacha-na-meste-i-v-dvizhenii
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	0	30.11.2022	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;	Показ;	https://yandex.ru/images/search?pos=0&img_url=http%3A%2F%2Fhelpiks.su%2Fimgart%2Fbaza%2F12862603241015.files%2Fimage005.jpg&text=%D0%91%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%BD https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/ https://yandex.ru/video/preview/10554308592612232187
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	0	02.12.2022 08.12.2022	описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/4471896595987068700
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	0	09.12.2022 14.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;	Показ;	https://yandex.ru/video/preview/6829589778277478901 https://infopedia.su/6xaa7f.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/08/01/voleybol-nizhnaya-pryamaya-podacha
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0	0	15.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос;	https://dgunh.ru/content/files/met_pos_voleb.pdf https://yandex.ru/images/search?pos=2&img_url=http%3A%2F%2Fmens-physic.ru%2Fimages%2F2021%2F04%2Fimg_16193984428668-1-1024x576.png&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%BF https://yandex.ru/video/preview/16800848860992802815 https://yandex.ru/video/preview/13411566973028346798
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	0	12.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Показ;	https://yandex.ru/video/preview/13965855418164336643 https://yandex.ru/video/preview/151036462696254848 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/

3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	0	0	18.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Показ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/ https://yandex.ru/video/preview/9260015502433205584 https://yandex.ru/video/preview/11174407637648261106
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	0	20.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;	Устный опрос;	https://dgunh.ru/content/files/met_pos_voleb.pdf https://yandex.ru/images/search?pos=2&img_url=http%3A%2F%2Fmens-physic.ru%2Fimages%2F2021%2F04%2Fimg_16193984428668-1-1024x576.png&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%96 https://yandex.ru/video/preview/16800848860992802815 https://yandex.ru/video/preview/13411566973028346798
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	0	02.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Показ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/28/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-futbol https://yandex.ru/video/preview/1658539603811451927 https://yandex.ru/video/preview/13730386140238368360
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2	0	0	25.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос;	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-razdel-futbol-po-teme-ovladieniya-osnovnimi-priemami-tehniki-igri--780951.html https://yandex.ru/video/preview/8032792011104174144
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	0	19.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Показ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/224032/ https://yandex.ru/video/preview/4145895005658699569 https://yandex.ru/video/preview/13681137186995794586
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	0	13.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;	Показ;	https://yandex.ru/video/preview/10558935737647948911 https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	0	16.12.2022	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;	Показ;	http://www.dokaball.ru/video/uroki-i-trenirovki/1738-obvodka-i-vedenie-myacha-v-futbole https://yandex.ru/video/preview/7314413888445534565

Итого по разделу		82					
Раздел 4. СПОРТ							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	0	10.05.2023 19.05.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Выполнение на оценку; https://www.gto.ru/document https://www.vniifk.ru/normativ_gto.php
Итого по разделу		6					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История физической культуры в России. Олимпийские игры древности и современности. (Теория) Техника безопасности	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО челночный бег 3 по 10	1	0	0	02.09.2022	; Выполнение на оценку;
3.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО бег 60 м. Подтягивания	1	0	0	07.09.2022	; Выполнение на оценку;
4.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО бег 1,5 км.	1	0	0	08.09.2022	Выполнение на оценку;
5.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжки в длину с разбега.	1	0	0	09.09.2022	Выполнение на оценку;
6.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО метание снаряда 150 гр	1	0	0	14.09.2022	Выполнение на оценку;
7.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО бег 30 м.	1	0	0	15.09.2022	Выполнение на оценку;
8.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО наклон вперед из положения стоя	1	0	0	16.09.2022	Выполнение на оценку;

9.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО челночный бег 10 по 10	1	0	0	21.09.2022	Выполнение на оценку;
10.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Прыжки с места.	1	0	0	22.09.2022	Выполнение на оценку;
11.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО сгибание и разгибание рук	1	0	0	23.09.2022	Выполнение на оценку;
12.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО подтягивания на перекладине М на высокой Д на низкой высота 90 см.	1	0	0	28.09.2022	Выполнение на оценку;
13.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	0	0	29.09.2022	Показ;
14.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Бег на 2 000 м.	1	0	0	30.09.2022	Выполнение на оценку;
15.	Развитие скоростно-силовых способностей. Кросс до 15 м.	1	0	0	05.10.2022	Показ;
16.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО приседания	1	0	0	06.10.2022	Выполнение на оценку;
17.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжки через скакалку	1	0	0	07.10.2022	Выполнение на оценку;
18.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО поднимание туловища	1	0	0	12.10.2022	Выполнение на оценку;
19.	Правила соревнований: передача мяча. стойки игрока, перемещение в стойке.	1	0	0	13.10.2022	Показ;

20.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	1	0	0	14.10.2022	Показ;
21.	Ведение мяча по прямой с изменением направления скорости	1	0	0	19.10.2022	Показ;
22.	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	1	0	0	20.10.2022	Показ;
23.	Овладение техникой ударов по воротам. Игра головой	1	0	0	21.10.2022	Показ;
24.	Элементы ведения с использованием корпуса	1	0	0	26.10.2022	Показ;
25.	Обыгрыш сближающихся противников, позиционное нападение	1	0	0	27.10.2022	Показ;
26.	Дальнейшее закрепление приёмов тактики. Финты	1	0	0	28.10.2022	Показ;
27.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. (Теория).	1	0	0	02.11.2022	Устный опрос;
28.	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. (Теория). Техника безопасности	1	0	0	10.11.2022	Устный опрос;
29.	Освоение техники ведения и бросков мяча	1	0	0	11.11.2022	Показ;
30.	Ловля и передача мяча 2 руками от груди.	1	0	0	16.11.2022	Показ;
31.	Передача и ловля 1 рукой от плеча на месте и в движении	1	0	0	17.11.2022	Показ;
32.	Освоение ловли и передачи мяча, передача мяча в 2-х, 3-х, квадрате, круге.	1	0	0	18.11.2022	Показ;
33.	Ведение мяча на месте в низкой, средней и высокой стойке	1	0	0	23.11.2022	Показ;

34.	Освоение техники ведения мяча в движении шагом	1	0	0	24.11.2022	Показ;
35.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления и скорости движения	1	0	0	25.11.2022	Показ;
36.	Ведение мяча без сопротивления защитника обеими руками.	1	0	0	30.11.2022	Показ;
37.	Овладение техникой бросков мяча броски с места и в движение в кольцо	1	0	0	01.12.2022	Показ;
38.	Броски 1 и 2 руками с места и в движение после ведения.	1	0	0	02.12.2022	Показ;
39.	Броски 1 и 2 руками с места и в движение после ловли.	1	0	0	07.12.2022	Показ;
40.	Действие нападающего против нескольких защитников. Броски с места и в движении.	1	0	0	08.12.2022	Показ;
41.	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча в движение	1	0	0	09.12.2022	Показ;
42.	Освоение тактики игры. Нападение быстрым прорывом.	1	0	0	14.12.2022	Показ;
43.	Стойка игрока, перемещение приставным шагом, боком.	1	0	0	15.12.2022	Показ;
44.	Стойка игрока, перемещение боком и спиной вперёд.	1	0	0	16.12.2022	Показ;
45.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	0	0	21.12.2022	Показ;
46.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках	1	0	0	22.12.2022	Показ;

47.	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещения и владения мячом типа бег с изменением направления	1	0	0	23.12.2022	Показ;
48.	Физическая культура в современном обществе. (Теория). Правила соревнований.	1	0	0	28.12.2022	Устный опрос;
49.	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. (Теория). Требование к технике безопасности.	1	0	0	11.01.2023	Устный опрос;
50.	Игры и игровые задания с ограниченным числом (3:3)	1	0	0	12.01.2023	Показ;
51.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках	1	0	0	13.01.2023	Показ;
52.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Техника перемещения и владения мячом.	1	0	0	18.01.2023	Показ;
53.	Игры и игровые задания с ограниченным числом (3:3).	1	0	0	19.01.2023	Показ;
54.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	1	0	0	20.01.2023	Показ;
55.	Совершенствование техники перемещения и владения мячом типа бег с изменением направления.	1	0	0	25.01.2023	Показ;
56.	Упражнения по совершенствованию техники перемещения и владения мячом типа бег с изменением скорости	1	0	0	26.01.2023	Показ;

57.	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	1	0	0	27.01.2023	Показ;
58.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача	1	0	0	01.02.2023	Показ;
59.	Приём мяча после подачи. Упражнения на точность реакции.	1	0	0	02.02.2023	Показ;
60.	Освоение строевые упражнений прыжки через скакалку в различных вариантах	1	0	0	03.02.2023	Показ;
61.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением.	1	0	0	08.02.2023	Показ;
62.	Перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1.	1	0	0	09.02.2023	Показ;
63.	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1	0	0	10.02.2023	Показ;
64.	Сочетание рук с ходьбой на месте и в движении	1	0	0	15.02.2023	Показ;
65.	Сочетание движение руками с маховыми движения ногой , с подскоками	1	0	0	16.02.2023	Показ;
66.	Сочетание движения руками с приседания, поворотами.	1	0	0	17.02.2023	Показ;
67.	Висы и упоры. М-висы согнувшись и прогнувшись Д-смешанные висы.	1	0	0	22.02.2023	Показ;
68.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО М-подтягивание в вися. Д-подтягивания из вися лёжа. поднимание прямых ног в вися.	1	0	0	23.02.2023	Выполнение на оценку;
69.	Опорный прыжков вскок в упор присев, высота 80-100 см.	1	0	0	24.02.2023	Показ;

70.	Развитие гибкости. Освоение опорных прыжков, соскок прогнувшись высота 80-100 см.	1	0	0	01.03.2023	Показ;
71.	Развитие силовой выносливости. Освоение акробатических упражнений кувырок вперед и назад.	1	0	0	02.03.2023	Показ;
72.	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без. Стойка на лопатках.	1	0	0	03.03.2023	Показ;
73.	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на гимнастической: скамье, бревне, стенке.	1	0	0	08.03.2023	Показ;
74.	Прыжки с подкидного мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	0	0	09.03.2023	Показ;
75.	Лазанье по гимнастической лестнице, подтягивание, упражнения в висах и упорах	1	0	0	10.03.2023	Показ;
76.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, овладение организаторскими умениями	1	0	0	15.03.2023	Показ;
77.	Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и суставов позвоночника	1	0	0	16.03.2023	Показ;
78.	Режим дня и его основное содержание. Правила соревнований: краткая характеристика вида спорта. (Теория).	1	0	0	17.03.2023	Устный опрос;
79.	Самонаблюдение и самоконтроль. Требование к технике безопасности. (Теория).	1	0	0	31.03.2023	Устный опрос;

80.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	0	0	05.04.2023	Показ;
81.	Игры и игровые задания с ограниченным числом (3:3).	1	0	0	06.04.2023	Показ;
82.	Игры и с ограниченным числом на укороченных площадках.	1	0	0	07.04.2023	Показ;
83.	Совершенствование техники перемещения и владения мячом типа бег с изменением направления.	1	0	0	12.04.2023	Показ;
84.	Упражнения по овладению техники перемещения и владения мячом типа бег с изменением скорости	1	0	0	13.04.2023	Показ;
85.	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	1	0	0	14.04.2023	Показ;
86.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача	1	0	0	19.04.2023	Показ;
87.	Приём мяча после подачи. Упражнения на точность реакции.	1	0	0	20.04.2023	Показ;
88.	Овладение длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	0	0	21.04.2023	Показ;
89.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Бег на 1 000 м.	1	0	0	26.04.2023	Выполнение на оценку;
90.	Кросс до 15 минут. Бег с препятствиями на местности.	1	0	0	27.04.2023	Показ;
91.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО приседания	1	0	0	28.04.2023	Выполнение на оценку;

92.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжки через скакалку	1	0	0	03.05.2023	Выполнение на оценку;
93.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО поднимание туловища	1	0	0	04.05.2023	Выполнение на оценку;
94.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 30 м.	1	0	0	05.05.2023	Выполнение на оценку;
95.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 60 м.	1	0	0	10.05.2023	Выполнение на оценку;
96.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжок в длину с места.	1	0	0	11.05.2023	Выполнение на оценку;
97.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО 1500 метров.	1	0	0	12.05.2023	Выполнение на оценку;
98.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжок в длину с разбега.	1	0	0	17.05.2023	Выполнение на оценку;
99.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО подтягивание М/Д	1	0	0	18.05.2023	Выполнение на оценку;
100.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО сгибание и разгибание рук в упоре	1	0	0	19.05.2023	Выполнение на оценку;

101.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Метание теннисного мяча с 4 – 5 шаговых бросков на дальность	1	0	0	24.05.2023	Выполнение на оценку;
102.	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культуры. (Теория).	1	0	0	25.05.2023	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-9 класс/ В.И. Лях;

М: Просвещение;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебно-методический комплект, поурочное планирование, методические рекомендации, поурочные разработки

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

school-collection.edu.ru,

[Учи.ру](http://uchi.ru)

uchi.ru,

Российская электронная школа

resh.edu.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный зал, спортивная площадка, свисток, мячи (волейбольные, футбольные, баскетбольные), скакалки, обручи, секундомер, персональный компьютер, гимнастические снаряды.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
