


Министерство образования и науки Республики Дагестан

МКУ Управление образования администрации Махачкалы

МБОУ Махачкалинская СОШ №40

РАССМОТРЕНО
МО учителей


 Абдулаева П.Т

Протокол №1

от "31" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителя директора по УВР

 Чумчалова С.А

Протокол №1

от "31" 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2384084)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

**Составитель: Абдурагимова Кабира Урдихановна
учитель физической культуры.**

махачкала 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5	0	0	02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; выказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос; Беседа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А .Зданевич
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,5	0	0	05.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А .Зданевич
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	07.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультурминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Устный опрос;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А .Зданевич
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0,25	0	09.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира, излагают версию их появления и причины завершения;;	Тестирование;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А .Зданевич
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,5	0	0	10.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; 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;;	Устный опрос;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А .Зданевич

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.25	14.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа.	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт. М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А .Зданевич
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0	16.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводит примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос.	Учебник - Физическая культура -5,6,7 авт. М.Я.Виленский и др
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0	17.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения);	Устный опрос.	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт. М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А .Зданевич
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1	21.09.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Практическая работа.	Учебник - Физическая культура -5,6,7 авт. М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А .Зданевич
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	23.09.2022	составляют комплекс упражнений с предметами и без предметов на голове, самостоятельно разучивают технику их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.;	Практическая работа.	Учебник - Физическая культура -5,6,7 авт. М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А .Зданевич
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0.25	24.09.2022	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.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.;	Практическая работа.	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт. М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А .Зданевич

2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	0	0.25	26.09.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определенной формуле.; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определенной формуле.;	Практическая работа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский .В.И.Лях, А.А .Зданевич
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	27.09.2022	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий.; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики.;	Устный опрос;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский .В.И.Лях, А.А .Зданевич
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	29.09.2022	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; составляют дневник физической культуры.;	Практическая работа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский .В.И.Лях, А.А .Зданевич
Итого по разделу		5						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0	01.10.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский .В.И.Лях, А.А .Зданевич
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0.25	04.10.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.;	Практическая работа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский .В.И.Лях, А.А .Зданевич
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0.25	06.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский .В.И.Лях, А.А .Зданевич
3.4.	Волевые процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0	12.10.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закалывающей процедуры способом обливания.; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закалывающей процедуры.; записывают регулярность изменения температурного режима закалывающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Устный опрос;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский .В.И.Лях, А.А .Зданевич

3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	07.11.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практич еская работа;	Дневник-ру
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	11.11.2022	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглирования мячом (теннисным) мячом;; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практич еская работа;	Дневник-ру
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	16.11.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практич еская работа;	Дневник ру
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0	19.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт. М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А Зданевич
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	1	0	1	23.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке.;; описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).;; совершенствуют технику кувырка вперед за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники	Практич еская работа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт. М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А Зданевич
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	0	2	26.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке.;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий.;; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации.;;	Практич еская работа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт. М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А Зданевич

3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырнок вперед ноги «скрестно»	1	0	1	01.12.2022 03.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырнка вперед, ноги «скрестно»;; описывают технику выполнения кувырнка вперед с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырнка вперед ноги «скрестно»;; выполняют кувырнок вперед ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью ее сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Практическая работа;	Дневник ру
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырнок назад из стойки на лопатках	2	0	2	05.12.2022 06.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырнка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения кувырнка из стойки на лопатках по фазам движения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырнка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырнка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют ее с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Практическая работа;	Дневник ру
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	2	14.12.2022 17.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и осваивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Практическая работа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А. Заневич
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	2	19.12.2022 22.12.2022	знакомятся с комбинацией; анализируют трудность выполнения ее упражнений;; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне. ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа;	Дневник ру

3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	2	23.12.2022 26.12.2022	закрепят и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке различными способами, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья различными способами, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье различными способами по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа;	Дневник ру
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	0	2	27.12.2022 30.12.2022	закрепят и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке различными способами, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья различными способами, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье различными способами по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа;	Дневник ру
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	2	03.10.2022	закрепят и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км ;	Практическая работа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский и др
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5	0	0	07.10.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	Дневник ру
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на коротких дистанциях	4	0	4	10.10.2022	закрепят и совершенствуют технику бега на коротких дистанциях с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м ;	Практическая работа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский .В.И.Лях, А.А.Зданевич
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «сognув ноги»	3	0	3	13.10.2022	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «сognув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский .В.И.Лях, А.А.Зданевич

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	0.25	0	0	18.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос;	Дневник ру
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	22.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А .Зданевич
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	0.25	0	0	26.10.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	Дневник ру
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	2	29.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителям, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А Зданевич
3.25.	Модуль "Кроссовая подготовка"Продолжение преподавания. Чередование ходьбы с бегом.	2	0	2	30.09.2022	определяют, возможные ошибки; определяют последовательность задач для самостоятельных закрепляют и совершенствуют технику кроссового бега;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец; техники бега выделяют основные фазы движения; определяют, возможные ошибки; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий, по закреплению и совершенствованию техники кроссового бега;занятий; по закреплению и совершенствованию техники кроссового бега;; по закреплению и совершенствованию техники кроссового бега;;	Практическая работа;	РЭШ
3.26.	Модуль «Кроссовая подготовка» Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях кроссовой подготовки; способами использования кроссового бега для развития выносливости.	0.25	0	0.25	05.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях кроссовой подготовки; способами использования «упражнений для развития выносливости»;	Устный опрос;	Дневник ру

3.27.	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление полосы препятствий. Равномерный бег способом переступания	2	0	2	08.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику кроссового бега, выявляют, возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	РЭШ
3.28.	Модуль «Кроссовая подготовка». Равномерный бег. Бег в гору.	1	0	1	11.10.2022	изучают и анализируют технику подъема в гору; контролируют технику выполнения бега в гору; другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения;	Практическая работа;	РЭШ
3.29.	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление полосы препятствий. Равномерный бег.	1	0	1	14.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику кроссового бега, рассматривают, обсуждают и анализируют технику бега;;	Практическая работа;	РЭШ
3.30.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег в гору. Равномерный бег	1	0	1	15.10.2022	закрепляют технику бега в гору, контролируют технику выполнения с, другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают, способы их устранения;;	Практическая работа;	РЭШ
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	0	3	19.10.2022 21.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком техникой;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);;	Практическая работа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский В.И.Лях, А.А. Зданевич
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	01.11.2022 05.11.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	РЭШ
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3	0	3	28.11.2022 30.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;;	Практическая работа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт.М.Я.Виленский В.И.Лях, А.А. Зданевич

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	0	3	07.12.2022 13.12.2022	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;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);;	Практическая работа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт. М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А Зданевич
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием нижней подача мяча в волейболе	2	0	2	25.01.2023 31.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Практическая работа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт. М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А Зданевич
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.5	0	0.5	01.02.2023 11.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт. М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А Зданевич
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	2	16.02.2023 24.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приема и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приема и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;	Практическая работа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт. М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А Зданевич
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	0	3	01.03.2023 08.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);;	Практическая работа;	учебник - Физическая культура -5,6,7 авт. М.Я.Виленский ,В.И.Лях, А.А Зданевич

3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	2	10.03.2023 13.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого расстояния; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа.	учебник - физическая культура -5,6,7 авт. М.Я.Виленский В.И.Лях, А.А.Зданевич	
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	15.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос.	РЭШ	
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	17.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы ;	Практическая работа;	учебник - физическая культура -5,6,7 авт. М.Я.Виленский В.И.Лях, А.А.	
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	2	20.03.2023 22.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения ; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Практическая работа;	учебник - физическая культура -5,6,7 авт. М.Я.Виленский В.И.Лях, А.А. Зданевич	
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	2	24.03.2023 27.03.2023	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	учебник - физическая культура -5,6,7 авт. М.Я.Виленский В.И.Лях, А.А. Зданевич	
Итого по разделу				65					
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	1	26	28.03.2023 31.05.2023	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа.	Сайт ГТО	
Итого по разделу				30					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1.25	91.5					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег . Инструктаж по ТБ	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос; Беседа.;
2.	Высокий старт (до 10–15 м).	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
3.	Бег по дистанции .	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Бег с ускорением (50–60 м).	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
5.	Бег на результат (30м)	1	0	1	12.09.2022	Зачет;
6.	Прыжок в длину. Метание малого мяча .	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Обучение подбора разбега.	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Прыжок с 7–9 шагов разбега	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 ×1) с 5–6 м	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Бег на средние дистанции .	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Бег на средние дистанции.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Равномерный бег (12 мин)	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Чередование бега с ходьбой.	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Равномерный бег (15 мин).	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;

16.	Бег в гору.Преодоление препятствий.	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Преодоление препятствий.	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Бег по пересеченной местности (2 км) .	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Баскетбол.Стойка и передвижения игрока.Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Стойка и передвижения игрока.	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
23.	Остановка прыжком.	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
25.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
26.	Ведение мяча в движении шагом.	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
27.	Остановка двумя шагами.	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
28.	Ведение мяча с изменением скорости.	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
29.	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате .	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
30.	Бросок двумя руками снизу в движении.	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
31.	Позиционное нападение (5:0) .	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;

32.	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
33.	Игра в минибаскетбол.	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
34.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
35.	Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок).	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
36.	Позиционное нападение через скрестный выход.	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
37.	Вырывание и выбивание мяча.	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
38.	Бросок одной рукой от плеча на месте .	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
39.	Нападение быстрым прорывом.	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
40.	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
41.	Взаимодействия двух игроков через заслон.	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
42.	Нападение быстрым прорывом (2 × 1) .	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
43.	Бросок двумя руками от головы в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
44.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по Т/Б.	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
45.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;

46.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
47.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
48.	Прыжок ноги врозь.ОРУ.	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
49.	Выполнение опорного прыжка.	1	0	1	30.12.2022	Практическая работа;
50.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. ОРУ.	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
51.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах. ОРУ.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
52.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении.	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
53.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
54.	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
55.	Выполнение комбинации из разученных элементов .	1	0	1	23.01.2023	Зачет;
56.	Волейбол.Стойки и передвижения игрока.Инструктаж по Т/Б.	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
57.	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой.	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
58.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;

59.	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
60.	Нижняя прямая подача мяча.	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
61.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
62.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
63.	.Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
64.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
65.	Тактика свободного нападения.	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
66.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
67.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
68.	Тактика свободного нападения.	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
69.	Комбинация из разученных элементов передвижений.	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
70.	Нижняя прямая подача мяча.	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
71.	.Комбинации из разученных элементов в парах.	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
72.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
73.	Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
74.	Комбинации из разученных элементов в парах	1	0	1	08.03.2023	Практическая работа;

75.	Футбол.Инструктаж по Т/Б. Передвижения и остановки.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
76.	Удары по мячу.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
77.	Остановка мяча.	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
78.	Ведение мяча и обводка.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
79.	Отбор мяча.	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
80.	Игра вратаря.	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
81.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
82.	Тактика игры.	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
83.	Легкая атлетика.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий .	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
84.	Равномерный бег (16 мин) .	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
85.	Развитие выносливости.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
86.	Равномерный бег (17 мин) .	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
87.	Равномерный бег по пересеченной местности.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
88.	Развитие выносливости.	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
89.	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин).	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;

90.	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
91.	Бег (2000 м) .	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
92.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
93.	Высокий старт (15–30 м) .	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
94.	Финиширование. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
95.	Специальные беговые упражнения.	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
96.	Бег (60 м) на результат.	1	0	1	15.05.2023	Зачет;
97.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
98.	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание»	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
99.	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание».	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
100.	Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность.	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
101.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;
102.	102. ОРУ. Подвижная игра. Подведение итогов четверти.	1	0	1	29.05.2023	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:<https://galnar.jimdofree.com/цоры-по-физкультуре/>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

2. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5.
Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

1. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://galnar.jimdofree.com/цоры-по-физкультуре/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение учебного процесса: №п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

- 1 Мячи для метания 3
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3
- 3 Ядро 1
- 4 Гиря (16 кг) 1
- 5 Скамейки гимнастическая 1
- 6 Набор гимнастических матов 1
- 7 Гимнастический козел 1
- 8 Гимнастический конь 1
- 9 Канат для перетягивания 1
- 10 Скакалки 10
- 11 Мостик гимнастический подкидной 1
- 12 Щит баскетбольный игровой 2
- 13 Кольца баскетбольные 2
- 14 Волейбольные стойки 2
- 15 Волейбольная сетка 1
- 16 Мячи волейбольные 2
- 17 Ворота для минифутбола 2
- 18 Мячи футбольные 2
- 19 Теннисные столы 1
- 20 Ракетки для настольного тенниса 2

- 21 Секундомер электронный 1
- 22 Рулетки 1
- 23 Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1
- 24 Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1
- 25 Игровое поле для волейбола 1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Материально – техническое обеспечение учебного процесса: №п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

- 1 Мячи для метания 3
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3
- 3 Ядро 1
- 4 Гиря (16 кг) 1
- 5 Скамейки гимнастическая 1
- 6 Набор гимнастических матов 1
- 7 Гимнастический козел 1
- 8 Гимнастический конь 1
- 9 Канат для перетягивания 1

10 Скалки 10

11 Мостик гимнастический подкидной 1

- 12 Щит баскетбольный игровой 2
- 13 Кольца баскетбольные 2
- 14 Волейбольные стойки 2
- 15 Волейбольная сетка 2
- 16 Мячи волейбольные 2
- 17 Ворота для минифутбола 2
- 18 Мячи футбольные 2
- 19 Теннисные столы 1
- 20 Ракетки для настольного тенниса 2

- 21 Штанга тренировочная 1
- 22 Секундомер электронный 1
- 23 Рулетки 1
- 24 Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1
- 25 Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1 26
- Игровое поле для волейбола 1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575956

Владелец Ольмесов Расул Нураматович

Действителен с 26.02.2022 по 26.02.2023