

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 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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 «наступления»; 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 | 0.5 | 0 | 0 | 02.09.2022 | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; | Устный опрос; | - |
| 1.2. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 0.5 | 0 | 0 | 26.09.2022 | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; | -; | - |
| 1.3. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 0.5 | 0 | 0 | 07.04.2023 | 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;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; | -; | Учебник |
| 1.4. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1.5 | 0 | 0 | 05.09.2022 07.09.2022 | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр; | Зачет; | https://youtu.be/--2QjrH4IfU https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|---|-----|---|---|------------|--|---|---|
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника | 0.5 | 0 | 0 | 10.04.2023 | 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.; | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ |
| 2.2. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня | 0.5 | 0 | 0 | 12.04.2023 | определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | Практическая работа; Самостоятельная работа; | - |
| 2.3. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 0.5 | 0 | 0 | 03.10.2022 | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ |
| 2.4. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | 0.5 | 0 | 0 | 05.10.2022 | 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).; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ |
| 2.5. | Измерение индивидуальных показателей физического развития | 0.5 | 0 | 0 | 23.09.2022 | 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; Самостоятельная работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ |
| 2.6. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 0.5 | 0 | 0 | 12.10.2022 | составляют комплексы 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; | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ |

| | | | | | | | | |
|---|--|------|---|---|------------|---|-------------------------|--|
| 2.7. | Организация и проведение самостоятельных занятий | 0.5 | 0 | 0 | 28.04.2023 | 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.); 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.; | -; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ |
| 2.8. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 0.5 | 0 | 0 | 23.01.2023 | разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;; 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;; | Практическая работа; | https://www.polismed.com/articles-prostye-testy-kotorye-pomogut-proverit-kak-rabotaet-vashe-serdce.html |
| 2.9. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 0.5 | 0 | 0 | 30.01.2023 | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; | Практическая работа; | учебник |
| 2.10 | Ведение дневника физической культуры | 0.5 | 0 | 0 | 12.09.2022 | составляют дневник физической культуры; | Самостоятельная работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/ |
| Итого по разделу | | 5 | | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| 3.1. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» | 0.25 | 0 | 0 | 19.09.2022 | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | -; | - |

| | | | | | | | | |
|------|---|------|---|---|------------|---|------------------|--|
| 3.2. | Упражнения утренней зарядки | 0.5 | 0 | 0 | 19.12.2022 | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;; | Домашняя работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ |
| 3.3. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 0.5 | 0 | 0 | 26.12.2022 | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | Домашняя работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/ |
| 3.4. | Водные процедуры после утренней зарядки | 0.25 | 0 | 0 | 28.12.2022 | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ |
| 3.5. | Упражнения на развитие гибкости | 0.5 | 0 | 0 | 28.11.2022 | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; | Домашняя работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ |
| 3.6. | Упражнения на развитие координации | 0.5 | 0 | 0 | 02.12.2022 | разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.; | Домашняя работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ |
| 3.7. | Упражнения на формирование телосложения | 0.5 | 0 | 0 | 08.12.2022 | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры; | Домашняя работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/ |

| | | | | | | | | |
|-------|---|------|---|---|--------------------------|--|------------------------------|--|
| 3.8. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность» | 0.25 | 0 | 0 | 08.11.2022 | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | -; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/ |
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке | 2 | 0 | 0 | 14.11.2022 17.11.2022 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Контроль техники выполнения; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://youtu.be/oktC12LJnZw |
| 3.10. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке | 1 | 0 | 0 | 22.11.2022 | 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;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | -; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ https://youtu.be/oktC12LJnZw |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|------------|---|----|---|
| 3.11. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | 0 | 0 | 29.11.2022 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | -; | - |
| 3.12. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 0 | 0 | 01.12.2022 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | -; | - |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--------------------------|--|--|---|
| 3.13. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла | 2 | 0 | 0 | 12.12.2022 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 оценивают 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 её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Контроль техники выполнения опорного прыжка; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/ |
| 3.14. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 2 | 0 | 0 | 20.12.2022 24.12.2022 | знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/ |
| 3.15. | Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | 0 | 0 | 06.12.2022 | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | -; | - |

| | | | | | | | | |
|-------|---|------|---|---|--------------------------|---|---------------|---|
| 3.16. | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 | 0 | 0 | 09.12.2022 | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | -; | - |
| 3.17. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 3 | 0 | 0 | 20.09.2022 22.09.2022 | 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.; | Тестирование; | - |
| 3.18. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 0.25 | 0 | 0 | 08.09.2022 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Устный опрос; | https://youtu.be/4tsQwFcQG_Q |
| 3.19. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | 0 | 0 | 13.09.2022 | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; | Тестирование; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 3.20. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 0 | 15.05.2023 | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Тестирование; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ |
| 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 | 04.04.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | -; | учебник |

| | | | | | | | | |
|-------|---|------|---|---|--------------------------|--|---------------------|---|
| 3.22. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 0 | 17.10.2022 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; 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.; | Устныйопрос; | - |
| 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 | 24.10.2022 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; | -; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |
| 3.24. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 0 | 12.05.2023 | 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 учителем, 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; | Тестирование; | https://youtu.be/NHgQrl32JEc |
| 3.25. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 2 | 0 | 0 | 16.01.2023 21.01.2023 | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжахдвухшажным попеременным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;; | Домашняяр абота; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--------------------------|--|---|--|
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | 0 | 0 | 10.01.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости». | Устный опрос; | https://youtu.be/nb3XOYyZHzc https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/ |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 | 13.01.2023 | закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.; | Домашняя работа; | - |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 0 | 27.01.2023 | изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | Зачет; | - |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 2 | 0 | 0 | 02.02.2023 | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; | Зачет; | - |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 0 | 07.02.2023 | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; | -; | - |
| 3.31. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 2 | 0 | 0 | 13.03.2023 17.03.2023 | 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);; | Контроль техники выполнения упражнения; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/ |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--------------------------|---|---|---|
| 3.32. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | 0 | 0 | 10.03.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | -; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 3.33. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча | 2 | 0 | 0 | 20.03.2023 23.03.2023 | 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»;; | Контроль техники выполнения упражнения; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/ |
| 3.34. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 0 | 11.04.2023 | 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); | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/ |
| 3.35. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 2 | 0 | 0 | 05.04.2023 | 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);; | Контроль техники выполнения упражнения; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/ |
| 3.36. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 2 | 0 | 0 | 03.04.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | -; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/ |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--------------------------|--|---------------|--|
| 3.37. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 2 | 0 | 0 | 17.04.2023 20.04.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); | -; | https://youtu.be/ItQbfVXcHFk |
| 3.38. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 2 | 0 | 0 | 24.04.2023 27.04.2023 | 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;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); | -; | https://youtu.be/ItQbfVXcHFk |
| 3.39. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу | 1 | 0 | 0 | 10.11.2022 | 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 разбега.; | -; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/864/ |
| 3.40. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 | 0 | 0 | 19.10.2022 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ |
| 3.41. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 0 | 26.10.2022 | 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. ; | -; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/ |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|------------|---|--|---|
| 3.42. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча | 1 | 0 | 0 | 07.11.2022 | 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.; | Оценивается работанауроке; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/864/ |
| 3.43. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров | 1 | 0 | 0 | 09.11.2022 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча«змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; 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); | Контроль техники выполнения пражнений; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/864/ |
| Итого по разделу | | 49 | | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 11 | 0 | 0 | 29.05.2023 | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Тестирование; | - |
| Итого по разделу | | 11 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Правила техники безопасности. ОРУ. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских Игр древности. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Высокий | 1 | 0 | 0 | 05.09.2022 | Устный опрос; |
| 2. | Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м. Встречная эстафета. | 1 | 0 | 0 | 07.09.2022 | Тестирование; |
| 3. | Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег 60 м. Равномерный бег 5 мин. | 1 | 0 | 0 | 12.09.2022 | Тестирование; |
| 4. | Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Техника бега на средние дистанции. Бег на средние дистанции. Равномерный бег 7 мин. | 1 | 0 | 0 | 14.09.2022 -; | -; |
| 5. | Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения. Специальные беговые упражнения. Бегна 200 м. Подвижная игра. | 1 | 0 | 0 | 19.09.2022 | Тестирование; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------------|---|
| 6. | Роль Пьера де Кубертена в развитии и становлении Олимпийского движения. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег 500 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 0 | 21.09.2022 -; | -; |
| 7. | Символика Олимпийских игр и Олимпийского движения. беговые упражнения. Соревнования в беге на 1000 м. | 1 | 0 | 0 | 26.09.2022 | Зачет; |
| 8. | Первые Олимпийские чемпионы современности. ОРУ. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Равномерный бег 10-12 мин. | 1 | 0 | 0 | 28.09.2022 | Проверочная работа по теме "История Олимпийских игр"; |
| 9. | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. ОРУ. Беговые упражнения. Полоса препятствий. Бег 2000 м | 1 | 0 | 0 | 03.10.2022 | Оценивается работа (прилежание) на уроке.; |
| 10. | Осанка как показатель физического развития человека, ее основные характеристики и параметры. ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание". Фазы прыжка. Подводящие упражнения. Техника метания малого мяча на дальность | 1 | 0 | 0 | 05.10.2022 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---|
| 11. | Характеристика основных средств формирования и профилактика нарушений осанки. Специальные прыжковые упражнения. Метание малого мяча из разных исходных положений. | 1 | 0 | 0 | 10.10.2022 | Устный опрос; |
| 12. | Правильная осанка.Профилактические упражнения.Метание малого мяча из разных исходных положений. Подвижная игра "Попади в цель". | 1 | 0 | 0 | 12.10.2022 | Домашнее задание; |
| 13. | Правила составления комплексов упражнений. ОРУ. Прикладно-ориентированная подготовка. горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств. | 1 | 0 | 0 | 17.10.2022 | Оценивается работа (прилежание) на уроке; |
| 14. | Физическая подготовка как систематическая регулярных занятий по развитию физических качеств. Правила безопасности. ОРУ. Футбол. История возникновения футбола. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.Тест по ОФП - прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 0 | 19.10.2022 | Тестирование; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------------|----------------------------|
| 15. | Понятие гибкости, координации движений. ОРУ. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по хлопку, по свистку, на сигнал) | 1 | 0 | 0 | 24.10.2022 -; | -; |
| 16. | Основные правила развития физических качеств. ОРУ. Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой, правой и левой ногой. Эстафета с ведением и передачей мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Внутришкольный мониторинг - челночный бег 3X10 м. | 1 | 0 | 0 | 26.10.2022 | Внутришкольный мониторинг; |
| 17. | Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования и организации в системезанятий систематической подготовки. Футбол. Нападение, защита. Игровые задания. Учебная игра. | 1 | 0 | 0 | 07.11.2022 -; | -; |
| 18. | Гимнастика как вид спорта. история гимнастики. Виды гимнастики. ОРУ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения для развития г | 1 | 0 | 0 | 09.11.2022 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------------|---------------|
| 19. | <p>Организующие команды и приемы. ОРУ.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки)</p> | 1 | 0 | 0 | 14.11.2022 -; | -; |
| 20. | <p>Организующие команды и приемы. ОРУ.</p> <p>Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой в положение сидя за 1 мин-тест. Упражнения на развитие силовых качеств.</p> | 1 | 0 | 0 | 16.11.2022 | Тестирование; |
| 21. | <p>ОРУ.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Кувырок вперед и назад.</p> <p>Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки).</p> <p>Упражнения на развитие</p> | 1 | 0 | 0 | 21.11.2022 | Тестирование; |
| 22. | <p>ОРУ. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. Комбинация элементов (кувырки, стойка).</p> <p>Упражнения на развитие</p> | 1 | 0 | 0 | 23.11.2022 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------------|--|
| 23. | ОРУ. Техника опорного прыжка: вскок в упор присев. Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижная игра. | 1 | 0 | 0 | 28.11.2022 | Домашнее задание (придумать свою акробатическую комбинацию; по желанию); |
| 24. | ОРУ. Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 0 | 30.11.2022 | Тестирование; |
| 25. | ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне: передвижение ходьбой, бегом, приставным шагом, повороты, стоя на месте (девочки) Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики) | 1 | 0 | 0 | 05.12.2022 -; | -; |
| 26. | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на снарядах (бревне и перекладине). Полоса препятствий. | 1 | 0 | 0 | 07.12.2022 | Зачет; |
| 27. | ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях - вскок в упор стоя, передвижение вперед на руках (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях - наскок на нижнюю жердь (девочки). Лазанье по канату. | 1 | 0 | 0 | 12.12.2022 -; | -; |
| 28. | ОРУ. Круговая тренировка с гимнастическими элементами. Лазанье по канату | 1 | 0 | 0 | 14.12.2022 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------------|---|
| 29. | Ритмическая гимнастика. Стилизованные общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. | 1 | 0 | 0 | 19.12.2022 | Оценивается работа (прилежание) на уроке; |
| 30. | ОРУ в парах. Упражнения на гибкость. Тест на развитие гибкости (внутришкольный мониторинг) Мини-футбол. Техника передвижения. | 1 | 0 | 0 | 21.12.2022 | Внутришкольный мониторинг; |
| 31. | ОРУ. Мини-футбол. Техника передвижения: бег, повороты, остановки. Удары по мячу внутренней стороной стопы, подъемом стопы, носком. | 1 | 0 | 0 | 26.12.2022 -; | -; |
| 32. | ОРУ. Мини-футбол. Техника остановки мяча. Техника остановки мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Остановка мяча подъемом. | 1 | 0 | 0 | 28.12.2022 -; | -; |
| 33. | Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение на лыжах. | 1 | 0 | 0 | 09.01.2023 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------------|---|
| 34. | ОРУ. Передвижение на лыжах. Попеременных двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 0 | 11.01.2023 -; | -; |
| 35. | ОРУ. Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 0 | 16.01.2023 | -; |
| 36. | ОРУ. Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции с максимальной скоростью. Лыжная эстафета. | 1 | 0 | 0 | 18.01.2023 | Оценивается работа (прилежание) на уроке; |
| 37. | ОРУ. Одновременный бесшажный ход. Применение ОБХ в эстафетах. | 1 | 0 | 0 | 23.01.2023 | Устный опрос; |
| 38. | ОРУ. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Лыжные эстафеты без палок. Прохождение коротких участков с максимальной скоростью. | 1 | 0 | 0 | 25.01.2023 -; | -; |
| 39. | ОРУ. Повороты на лыжах. Повороты переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение по дистанции | 1 | 0 | 0 | 30.01.2023 -; | -; |
| 40. | Кроссовая подготовка. Передвижение по дистанции 1 - 1,5 км. | 1 | 0 | 0 | 01.02.2023 | Оценивается работа (прилежание) на уроке; |
| 41. | ОРУ. Подъемы на лыжах. Способ "лесенка". Скоростной подъем ступающим шагом. Прохождение дистанции 1,5 км. | 1 | 0 | 0 | 06.02.2023 -; | -; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------------|---|
| 42. | Подъем на склон способом "лесенка". Прохождение кроссовой дистанции в переменном темпе 1,5 км | 1 | 0 | 0 | 08.02.2023 | Контроль техники выполнения подъема на склон; |
| 43. | ОРУ. Подъем на склон "полуелочкой". Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение по дистанции 2 км. | 1 | 0 | 0 | 13.02.2023 -; | -; |
| 44. | ОРУ. Спуски со склона. Спуски в основной стойке. Прохождение под дистанции | 1 | 0 | 0 | 15.02.2023 | Контроль техники выполнения спуска; |
| 45. | Внутришкольный мониторинг - прохождение дистанции 2 км. | 1 | 0 | 0 | 20.02.2023 | Внутришкольный мониторинг; |
| 46. | ОРУ. Совершенствование лыжных ходов. Торможение "плугом". Спуски в парах, тройках за руки. | 1 | 0 | 0 | 27.02.2023 -; | -; |
| 47. | ОРУ. Повторение элементов горнолыжной техники (подъемы, спуски, торможения). Бег с соревновательной скоростью 1 км. | 1 | 0 | 0 | 01.03.2023 -; | -; |
| 48. | Проверочная работа по теме "Лыжная подготовка". Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. | 1 | 0 | 0 | 06.03.2023 | Проверочная работа по теме "Лыжная подготовка"; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------------|---|
| 49. | Правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм. ОРУ. Баскетбол. История возникновения игры. Основные термины и правила игры. Стойка игрока. Передвижения баскетболиста в стойке приставным шагом. Остановка прыжком. | 1 | 0 | 0 | 13.03.2023 | Устный опрос; |
| 50. | ОРУ. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Стойка игрока и передвижение лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. остановка прыжком. | 1 | 0 | 0 | 15.03.2023 -; | -; |
| 51. | ОРУ. Ведение мяча на месте, ведение с разной высотой отскока мяча. Передача мяча от груди в парах и тройках. Бросок двумя руками из-за головы. | 1 | 0 | 0 | 20.03.2023 | Оценивается работа (прилежание) на уроке; |
| 52. | ОРУ. Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча от груди с шагом в парах. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 0 | 0 | 22.03.2023 -; | -; |
| 53. | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Волейбол. Истоия возникновения игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке волейболиста. | 1 | 0 | 0 | 03.04.2023 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---------------------|
| 54. | <p>Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье.</p> <p>Роль и значение физической культурой в профилактике вредных привычек. ОРУ.</p> <p>Волейбол. Передача мяча сверху над собой и вперед. Тест по ОФП - прыжок в длину с места.</p> | 1 | 0 | 0 | 05.04.2023 | Тестирование; |
| 55. | <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка, ее влияние на работоспособность человека. ОРУ. Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и после передачи вперед. Тест по ОФП - бросок набивного мяча сидя 1 кг.</p> | 1 | 0 | 0 | 10.04.2023 | Тестирование; -; |
| 56. | <p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Волейбол.</p> <p>Прием мяча двумя руками снизу.</p> <p>Техника нижней подачи.</p> | 1 | 0 | 0 | 12.04.2023 | Домашнее задание ; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------------|-------------------|
| 57. | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (смелости, воли, честности, трудолюбия, этических норм поведения. Прикладно-ориентированные упражнения. Полоса препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия | 1 | 0 | 0 | 17.04.2023 | Домашнее задание; |
| 58. | Закаливание организма способом принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. ОРУ. Тест ОФП - челночный бег 3x10 м | 1 | 0 | 0 | 19.04.2023 | Тестирование; |
| 59. | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. ОРУ. Правила безопасности. Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 5 мин. Многоскоки. | 1 | 0 | 0 | 24.04.2023 -; | -; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---------------|
| 60. | Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции .Бег 30 м. Подвижная игра с элементами футбола. | 1 | 0 | 0 | 26.04.2023 | Тестирование; |
| 61. | ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. | 1 | 0 | 0 | 03.05.2023 | Тестирование; |
| 62. | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке местзанятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культуры, физической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). ОРУ. Техника эстафетного бега по кругу. Внешние признаки утомлен | 1 | 0 | 0 | 08.05.2023 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|----------------------------|
| 63. | <p>Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Равномерный бег 5-7 мин.</p> | 1 | 0 | 0 | 10.05.2023 | Устный опрос; |
| 64. | <p>Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спотивными играми, оздоровительной ходьбой оздоровительным бегом, оздоровительными прогулками. ОРУ. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 10-12 мин. Техника метания малого мяча на дальность с места и с разбега.</p> | 1 | 0 | 0 | 15.05.2023 | Домашнее задание; |
| 65. | <p>Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. ОРУ. Внутришкольный мониторинг - бег 2000 м. Совершенствование метание малого мяча на дальность.</p> | 1 | 0 | 0 | 17.05.2023 | Внутришкольный мониторинг; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|------------|-----------------------------|
| 66. | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Метание мяча над альностью. | 1 | 0 | 0 | 22.05.2023 | Тестирование; |
| 67. | ОРУ. Техника прыжка в длину способом "согнув ноги". Фазы прыжка. | 1 | 0 | 0 | 24.05.2023 | Контроль техники выполнения |
| 68. | Плавание. Краткая характеристика. Правила безопасности на занятиях плаванием. Способы плавания. Эстафеты с предметами. Игры. | 1 | 0 | 0 | 29.05.2023 | -; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

<http://school521.ru/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%7%20%D0%BA%D0%BB.pdf> электронный учебник

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://spo.1sept.ru/urok/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

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

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

<http://fizkulturmica.ru/>

<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

<http://pedsovet.su/load/98>

<https://fiz-ura-jimdofree.com/>

<https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/>

<http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf>

<https://www.lurok.ru/categories/17?page=1>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/class/5/>

<http://school521.ru/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%7%20%D0%BA%D0%BB.pdf>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

