

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА "ВОРКУТА"
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35 с УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ" г. ВОРКУТЫ

РАССМОТРЕНА

школьным методическим объединением учителей
изобразительного искусства, технологии, музыки,
физической культуры и ОБЖ

Протокол № 1

от "31" августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ "СОШ №35 с УИОП"
г. Воркуты


"31" августа 2022 года

Рябцева Ю.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 631093)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Хотько Артем Владимирович,
учитель физической культуры

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[1]), 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».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

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	01.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/ - просмотреть урок, ответить на вопросы после просмотра
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0	04.09.2022 05.09.2022	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/ - просмотреть урок, ответить на вопросы
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	08.09.2022	осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/ - просмотреть урок, ответить на вопросы.
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0.5	0	09.09.2022 12.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/ - просмотреть урок
Итого по разделу		2.5						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	13.09.2022 14.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Письменный контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/- просмотреть урок
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0	15.09.2022 16.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/- просмотреть урок
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0	17.09.2022 19.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/ - просмотреть урок
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0	20.09.2022 21.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0	22.09.2022 23.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	24.09.2022 26.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0	27.09.2022 28.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0	29.09.2022 30.09.2022	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий.;	Письменный контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/ - провести исследование проб Штанге и Генчи
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	01.10.2022 03.10.2022	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/ - просмотреть урок.
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0.5	0	04.10.2022 05.10.2022	составляют дневник физической культуры;	Письменный контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/ - просмотреть урок
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0	06.10.2022 07.10.2022	Беседа;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0	08.10.2022 10.10.2022	Знакомятся с комплексом ОРУ;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0	11.10.2022 14.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0	15.10.2022 19.10.2022	закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5	0	0	20.10.2022 24.10.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0	07.11.2022 10.11.2022	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5	0	0	11.11.2022 14.11.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Беседа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	15.11.2022 18.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1.5	0	0	19.11.2022 22.11.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1.5	0	0.5	23.11.2022 26.11.2022	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	2	0	0.5	01.12.2022 03.12.2022	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Зачет; Изучение нового материала;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	0.5	09.12.2022 13.12.2022	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	Зачет; Изучение нового материала;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1.5	0	0.5	14.12.2022 17.12.2022	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; изучение техники опорного прыжка;	Зачет; Изучение нового материала;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1.5	0	0.5	05.12.2022 08.12.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Зачет; Изучение нового материала;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	18.12.2022 21.12.2022	уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;	Упражнение на развитие двигательных качеств;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	22.12.2022 29.12.2022	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Отработка навыков;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	0.5	0	0.5	09.01.2023 12.01.2023	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Устный опрос; Отработка навыков;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	13.01.2023 17.01.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	18.01.2023 21.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Упражнение на развитие двигательных качеств;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1.5	0	0.5	23.01.2023 27.01.2023	разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
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	0.5	0	0	28.01.2023 01.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1.5	0	0.5	23.02.2023	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
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	0.5	0	0	08.01.2023	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	Отработка навыков;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1.5	0	0.5	02.02.2023 06.02.2023	метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Зачет; Упражнения на развитие двигательных качеств;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2.5	0	0.5	07.02.2023 11.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;	Упражнение на развитие двигательных качеств;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
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	12.02.2023 16.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	17.02.2023 22.02.2023	контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Отработка навыков;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.28.	«Зимние виды спорта». ПМодуль одъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	24.02.2023 28.02.2023	разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;	Отработка навыков;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	01.03.2023 03.03.2023	разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	Упражнение на развитие двигательных качеств;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	04.03.2023 08.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Отработка навыков;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0	09.03.2023 13.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Упражнение на развитие двигательных качеств;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
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	14.03.2023 18.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча«по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	0	0.5	20.03.2023 24.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Зачет; Упражнение на развитие двигательных качеств;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	0	03.04.2023 06.04.2023	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Зачет; Упражнение на развитие двигательных качеств;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	0.5	07.04.2023 10.04.2023	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Зачет; Упражнение на развитие двигательных качеств;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	11.04.2023 13.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Письменный контроль;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2.5	0	0.5	14.04.2023 17.04.2023	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;;	Зачет; Упражнение на развитие двигательных качеств;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2.5	0	0.5	18.04.2023 22.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Зачет; Упражнение на развитие двигательных качеств;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1.5	0	0.5	24.04.2023 27.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Зачет; Упражнение на развитие двигательных качеств;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
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	28.04.2023 02.05.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Зачет; Упражнение на развитие двигательных качеств; Отработка навыков;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1.5	0	0.5	03.05.2023 06.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Зачет; Упражнение на развитие двигательных качеств;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1.5	0	0.5	10.05.2023 13.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча«змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Зачет; Упражнение на развитие двигательных качеств;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	0.5	15.05.2023 19.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Зачет; Отработка навыков;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		54.5						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	0	20.05.2023 31.05.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Упражнение на развитие двигательных качеств; Отработка навыков;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		92	1	9				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	08.09.2022	Устный опрос;
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0.5	0	12.09.2022	Тестирование;
5.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	13.09.2022	Письменный контроль;
6.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0	15.09.2022	Устный опрос;
7.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0	17.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
8.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0	20.09.2022	Устный опрос;
9.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0	22.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
10.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	23.09.2022	Устный опрос;
11.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0	27.09.2022	Устный опрос;

12.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0	29.09.2022	Письменный контроль;
13.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	01.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
14.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0.5	0	05.10.2022	Письменный контроль;
15.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	06.10.2022	Устный опрос;
16.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	08.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
17.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	11.10.2022	Устный опрос;
18.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0	13.10.2022	Устный опрос;
19.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	15.10.2022	Тестирование;
20.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	18.10.2022	Беседа;
21.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	20.10.2022	Тестирование;
22.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	22.10.2022	Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
23.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	1	0	0	02.11.2022	Упражнения на развитие двигательных качеств; Отработка навыков;

24.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	0.5	0	0.5	05.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Упражнения на развитие двигательных качеств; Отработка навыков;
25.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	08.11.2022	Упражнения на развитие двигательных качеств; Отработка навыков;
26.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	0.5	0	0.5	10.11.2022	Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Упражнения на развитие двигательных качеств; Отработка навыков;
27.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	0	12.11.2022	Упражнения на развитие двигательных качеств; Отработка навыков;
28.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	0.5	15.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Упражнения на развитие двигательных качеств; Отработка навыков;

29.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	18.11.2022	Упражнения на развитие двигательных качеств; Отработка навыков;
30.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0.5	19.11.2022	Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
31.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1.5	0	0.5	22.11.2022	Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Упражнения на развитие двигательных качеств; Отработка навыков;
32.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1.5	0	0.5	01.12.2022	Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Отработка навыков; Демонстрация упражнения;
33.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	03.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Отработка навыков;
34.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	06.12.2022	Устный опрос; Отработка навыков;

35.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	0.5	0	0.5	08.12.2022	Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
36.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	10.12.2022	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
37.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	13.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Отработка навыков; Упражнения на развитие двигательных качеств;
38.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1.5	0	0.5	15.12.2022	Устный опрос; Отработка навыков;
39.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.5	0	0	17.12.2022	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
40.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0.5	20.12.2022	Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

41.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.5	0	0	22.12.2022	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
42.	Метание малого мяча на дальность	0.5	0	0	24.12.2022	Тестирование; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
43.	Метание малого мяча на дальность	0.5	0	0	27.12.2022	Отработка навыков;
44.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	0.5	0	0	29.12.2022	Отработка навыков;
45.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	0.5	0	0	09.01.2023	Устный опрос; Зачет;
46.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	13.03.2023	Тестирование; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
47.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1.5	0	0	17.03.2023	Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Отработка навыков ;
48.	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	10.03.2023	Зачет; Упражнения на развитие двигательных качеств;

49.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	24.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Отработка навыков;
50.	«Зимние виды спорта». ПМодуль одѐм в горку на лыжах способом«лесенка»	1	0	0	11.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Отработка навыков;
51.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	18.01.2023	Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
52.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	15.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
53.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	10.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Отработка навыков; Игра;
54.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	11.01.2023	Отработка навыков; Игра;
55.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	13.01.2023	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Отработка навыков;

56.	Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	14.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Отработка навыков;
57.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	0.5	17.01.2023	Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Отработка навыков;
58.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	19.01.2023	Зачет; Упражнения на развитие двигательных качеств;
59.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	21.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Упражнения на развитие двигательных качеств; Отработка навыков;
60.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0.5	24.01.2023	Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Упражнения на развитие двигательных качеств; Отработка навыков; Игра;

61.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	26.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Упражнения на развитие двигательных качеств; Игра;
62.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	28.01.2023	Зачет; Упражнения на развитие двигательных качеств;
63.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2.5	0	0.5	31.01.2023	Устный опрос; Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Отработка навыков;
64.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2.5	0	0.5	02.02.2023	Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Отработка навыков; Игра;
65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1.5	0	0.5	04.02.2023	Зачет; Упражнения на развитие двигательных качеств; Игра; Отработка навыков;

66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	07.02.2023	Зачет; Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу;
67.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1.5	0	0.5	09.02.2023	Зачет; Отработка навыков; Упражнения на развитие двигательных качеств; Игра;
68.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1.5	0	0.5	11.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Отработка навыков; Упражнения на развитие двигательных качеств; Игра;
69.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1.5	0	0.5	14.02.2023	Отработка навыков; Упражнения на развитие двигательных качеств; Игра;
70.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	16.02.2023	Упражнения на развитие двигательных качеств;
71.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)	1	0	0.5	18.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Отработка навыков;

72.	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры.	1	0	0	21.02.2023	Зачет; Упражнения на развитие двигательных качеств;
73.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.	1	0	0	22.02.2023	Упражнения на развитие двигательных качеств; Отработка навыков;
74.	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета	1	0	0	25.02.2023	Тестирование; Упражнения на развитие двигательных качеств;
75.	Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1	0	0	28.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Отработка навыков;
76.	Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность	0.5	0	0	02.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Упражнения на развитие двигательных качеств;
77.	Развитие выносливости. Спортивные игры	1	0	0	04.03.2023	Упражнения на развитие двигательных качеств;
78.	Бег 2000м без учета времени. Спортивные игры.	1	0	0	07.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Отработка навыков;
79.	Бег 2000м на результат. Подвижные игры.	0.5	0	0	09.03.2023	Тестирование;

80.	Бег по пересечённой местности. Подвижные игры	0.5	0	0	11.03.2023	Упражнения на развитие двигательных качеств; Отработка навыков;
81.	Спортивные и подвижные игры по выбору детей: «Футбол»; «Волейбол».	1	0	0	14.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Отработка навыков;
82.	Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	1	0	0	16.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Упражнения на развитие двигательных качеств; Отработка навыков;
83.	Тестирование: Поднимание туловища из положения, лежа за 30 сек	1	0	0	18.03.2023	Тестирование;
84.	Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.	1	0	0	21.03.2023	Тестирование;
85.	Круговая тренировка. Подвижные игры.	0.5	0	0	23.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Упражнения на развитие двигательных качеств;
86.	Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1	0	0	25.03.2023	Упражнения на развитие двигательных качеств; Отработка навыков;
87.	Полоса препятствий с элементами акробатики.	1	0	0	04.04.2023	Отработка навыков;

88.	Полоса препятствий с элементами акробатики на результат.	1	0	0	06.04.2023	Отработка навыков;
89.	Подвижные игры по выбору детей.	1	0	0	08.04.2023	Упражнения на развитие двигательных качеств; Отработка навыков;
90.	Наклон вперед из положения стоя. Эстафеты.	1	0	0	10.04.2023	Зачет; Упражнения на развитие двигательных качеств; Отработка навыков;
91.	Техника прыжка в длину с места. Подвижные игры на развитие скоростносиловых качеств.	0.5	0	0	13.04.2023	Упражнения на развитие двигательных качеств;
92.	Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. на дальность.	1	0	0	15.04.2023	Отработка навыков;
93.	Тестирование - челночный бег 3x10 м.	1	0	0	17.04.2023	Тестирование; Упражнения на развитие двигательных качеств;
94.	Кроссовый бег. Эстафеты.	0.5	0	0	20.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Упражнения на развитие двигательных качеств;
95.	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые»	0.5	0	0	22.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Упражнения на развитие двигательных качеств;

96.	Тестирование - бег на 1500м	0.5	0	0	24.04.2023	Тестирование;
97.	Круговая тренировка. Подвижные игры.	0.5	0	0	27.04.2023	Отработка навыков;
98.	Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча (1 кг).	0.5	0	0	29.04.2023	Зачет; Упражнения на развитие двигательных качеств;
99.	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 10*10 (м)	0.5	0	0	04.05.2023	Зачет; Упражнения на развитие двигательных качеств;
100.	100. Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места.	0.5	0	0	06.05.2023	Отработка навыков;
101.	101. Поднимание туловища за 1 минуту. Развитие выносливости.	0.5	0	0	11.05.2023	Зачет; Упражнения на развитие двигательных качеств;
102.	Бег на длинные дистанции без учёта времени.	0.5	0	0	13.05.2023	Отработка навыков;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		92	1	9		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/
2. <https://onlinetestpad.com/>
3. <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy.html>
4. <http://domteacher.ucoz.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

«Гимнастика»

Скамейка гимнастическая жесткая

Упражнения для развития мышечной системы. Преимущество упражнений на гимнастических скамейках еще в том, что это динамические упражнения, позволяющие включить в работу весь класс, используя групповой или поточный метод. Упражнения хорошо вписываются в метод круговой тренировки

Мостик гимнастический подпружиненный

Это спортивное оборудование для занятий, связанных с прыжками. Устройство увеличивает силу толчка человека и позволяет ему преодолеть в воздухе большее расстояние, чем бы он смог это сделать, прыгая с твердой поверхности.

Мат гимнастический прямой

Гимнастический мат нужен, чтобы защититься от ушибов при спортивных занятиях.

Бревно гимнастическое напольное

Бревно гимнастическое предназначено для выполнения различных гимнастических упражнений.

Перекладина гимнастическая пристенная

Вызывает большой интерес и создает эмоциональный подъем у занимающихся, а следовательно, повышает производительность педагогического процесса; увеличивается количество повторений и качество выполнения упражнений.

Канат для лазания

Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, смелость, повышают у занимающихся уверенность в своих силах, совершенствуют координационные способности.

Перекладина навесная универсальная

Предназначена для развития силовых способностей.

Тренажер навесной для пресса

Развивает силу, укрепляет мышцы брюшного пресса, рук и пр.

Мяч гимнастический

Предназначен для тренировки мышц живота, спины, бедер и таза, укрепляет мышечный корсет позвоночника.

Ковер гимнастический

Предназначен для выполнения упражнений.

«Легкая атлетика»

Стойки для прыжков в высоту

Стойки предназначены для поддержания планки при выполнении прыжков в высоту.

Планка для прыжков

Предназначена для фиксации высоты, преодолеваемой во время прыжка.

Мяч для метания

Используется для отработки точности (дальности) броска.

«Подвижные игры»

Набор для подвижных игр

Предназначен для детей младшего школьного возраста с инструкцией и описанием игр.

Комплект для проведения спортмероприятий

Для проведения мероприятий для младших школьников.

Комплект судейский

Предназначен для судьи во время проведения спортивных соревнований.

Музыкальный центр

Для мотивации учащихся.

«Лыжная подготовка»

Ботинки для лыж

Для каждого учащегося.

Лыжи

Для катания в зимнее время года.

Лыжные палки

Для поддержки и безопасности учащихся.

«Элементы спортивных игр»

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Для игры в волейбол.

Ворота для мини-футбола складные

Используются для игры в футбол.

Мяч баскетбольный

Предназначен для игры в баскетбол.

Мяч футбольный

Предназначен для игры в футбол.

Мяч волейбольный

Предназначен для игры в волейбол.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Интерактивная доска, мультимедийный проектор, презентации.

