МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9 ИМЕНИ Г.Х. МИННИБАЕВА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК
МБОУ ООШ №9 им. Г.Х. Миннибаева

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Протокол №_____заседания МО учителей естественно-научного цикла № 1 от «____» _____2022 г. Руководитель МО _____/Елизаров В.В.	Зам. директора по УВР _____/Железняк Т.А. «____»_____ 2022 г.	решением педагогического совета протокол № 1 от 31.08.202__ года Председатель _____ Л.А.Крыжановская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5372830)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Коломыцева Софья Константиновна
Учитель физической культуры

Геленджик, 2022

Крыжановская Людмила Александровна

Подписан: Крыжановская Людмила Александровна
DN: C=RU, O=МБОУ ООШ№9 имени Г.Х. Миннибаева, CN=Крыжановская Людмила Александровна, E=school9@gel.kubannet.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	**Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению**	1			1-9.09	бсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
1.2.	**Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе**	1			1-9.09	задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; 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;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
1.3.	**Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека**	1			12-16.09	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;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

1.4.	**Знакомство с историей древних Олимпийских игр**	1			12-16.09	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 иразличия в организации древних	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	**Режим дня и его значение для современного школьника**	1			19-23.09	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.;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.2.	**Самостоятельное составление индивидуального режима дня**	1			19-23.09	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении«процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.3.	**Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели**	1			26-30.09	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении«процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.4.	**Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника**	1			26-30.09	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка»,	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

2.5.	**Измерение индивидуальных показателей физического развития**	1			3-7.10	змеряют 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.;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.6.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	1			3-7.10	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; 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.);;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.7.	**Организация и проведение самостоятельных занятий**	1			10-14.10	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	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.8.	**Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы**	1			10-14.10	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;;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.9.	**Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца**	1			17-21.10	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;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.10	**Ведение дневника физической культуры**	1			17-21.10	составляют дневник физической культуры;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
Итого по разделу		10						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	**Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность**	1			24-28.10	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

3.2.	**Упражнения утренней зарядки**	1			24-28.10	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.3.	**Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики**	1			7-11.11	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.4.	**Водные процедуры после утренней зарядки**	1			7-11.11	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.5.	**Упражнения на развитие гибкости**	1			14-18.11	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.6.	**Упражнения на развитие координации**	1			14-18.11	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

3.7.	**Упражнения на формирование телосложения**	1			21-25.11	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность**	1			21-25.11	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке**	1			28.11-2.12	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление 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);;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке**	1			28.11-2.12	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;;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.11.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»**	1			5-9.12	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;; 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 «скрёстно»;;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.12.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках**	1			5-9.12	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;; 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 «скрёстно»;;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.13.	*Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла**	1			12-16.12	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 самостоятельно	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

3.14.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне**	1			12-16.12	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).;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.15.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке**	1			19-28.12	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).;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.16.	*Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах**	1			19-28.12	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.17.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции**	1			9-13.01	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.18.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой**	1			9-13.01	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.19.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции**	1			16-20.01	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.20.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в**	1			16-20.01	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику одноимённым способом, описывают её по фазам	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/

3.21.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжки в высоту с прямого разбега**	1			23-27.01	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и полной координации;;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.22.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей**	1			23-27.01	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.23.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень**	1			30.01-3.02	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
3.24.	*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**	1			30.01-3.02	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.25.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность**	1			6-10.02	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.26.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом**	1			6-10.02	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.27.	*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			13-17.02	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

3.28.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Повороты на лыжах способом переступания**	1			13-17.02	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.29.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»**	1			20-24.02	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.30.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Спуск на лыжах с пологого склона**	1			20-24.02	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.31.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона**	1			27.02-3.03	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.32.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди**	1			27.02-3.03	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

3.33.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол**	1			6-10.03	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

1

3.34.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении**	1			6-10.03	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
3.35.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и«змейкой»**	1			13-17.03	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.36.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места**	1			13-17.03	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий и выполнения залдания	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
3.37.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом**	1			27-31.03	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий и выполнения залдания	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
3.38.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе**	1			27-31.03	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий и выполнения задания	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
3.39.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию**	1			3-7.04	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий и выполнения задания	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
3.40.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении**	1			3-7.04	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий и выполнения задания	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
3.41.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении**	1			10-14.04	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий и выполнения задания	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.42.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом**	1			10-14.04	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий и выполнения задания	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.43.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу**	1			17-21.04	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий и выполнения задания	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

3.44.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол**	1			17-21.04	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий и выполнения задания	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3.45.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы**	1			24-28.04	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий и выполнения задания	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
3.46.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча**	1			24-28.04	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий и выполнения задания	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
3.47.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров**	1			1-5.05	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий и выполнения задания	Текущий контроль.	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
Итого по разделу		47						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	7			1-25.05	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий и выполнения задания	Текущий контроль	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
Итого по разделу		68						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре- 4 ч.						
1.	**Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению**	1	0	1	1-9.09	Текущий контроль.
2.	**Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе**	1	0	1	1-9.09	Текущий контроль
3.	**Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека**	1	0	1	12-16.09	Текущий контроль
4.	**Знакомство с историей древних Олимпийских игр**	1	0	1	12-16.09	Текущий контроль
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности- 10 ч						
5.	**Режим дня и его значение для современного школьника**	1	0	1	19-23.09	Текущий контроль
6.	**Самостоятельное составление индивидуального режима дня**	1	0	1	19-23.09	Текущий контроль
7.	**Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели**	1	0	1	26-30.09	Текущий контроль
8.	**Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника**	1	0	1	26-30.09	Текущий контроль
9.	**Измерение индивидуальных показателей физического развития**	1	0	1	3-7.10	Текущий контроль
10.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	1	0	1	3-7.10	Текущий контроль
11.	**Организация и проведение самостоятельных занятий**	1	0	1	10-14.10	Текущий контроль
12.	**Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной**	1	0	1	10-14.10	Текущий контроль
13.	**Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца**	1	0	1	17-21.10	Текущий контроль
14.	**Ведение дневника физической культуры**	1	0	1	17-21.10	Текущий контроль
Раздел 3. Физическое совершенствование.-47 ч						
15.	**Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность**	1	0	1	24-28.10	Текущий контроль
16.	**Упражнения утренней зарядки**	1	0	1	24-28.10	Текущий контроль
17.	**Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики**	1	0	1	7.11.11	Текущий контроль
18.	**Водные процедуры после утренней зарядки**	1	0	1	7-11.11	Текущий контроль
19.	**Упражнения на развитие гибкости**	1	0	1	14-18.11	Текущий контроль
20.	**Упражнения на развитие координации**	1	0	1	14-18.11	Текущий контроль
21.	**Упражнения на формирование телосложения**	1	0	1	21-15.11	Текущий контроль

22.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность**	1	0	1	21-25.11	Текущий контроль
23.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке**	1	0	1	28.11-2.12	Текущий контроль
24.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке**	1	0	1	28.11-2.12	Текущий контроль
25.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»**	1	0	1	5-9.12	Текущий контроль
26.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках**	1	0	1	5-9.12	Текущий контроль
27.	*Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла**	1	0	1	12-16.12	Текущий контроль
28	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне**	1	0	1	12-16.12	Текущий контроль
29	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке**	1	0	1	19-28.12	Текущий контроль
30	*Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах**	1	0	1	19-28.12	Текущий контроль
31	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции**	1	0	1	9-13.01	Текущий контроль
32	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой**	1	0	1	9-13.01	Текущий контроль
33	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции**	1	0	1	16-20.01	Текущий контроль
34	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**	1	0	1	16-20.01	Текущий контроль
35	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжки в высоту с прямого разбега**	1	0	1	23-27.01	Текущий контроль
36	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей**	1	0	1	23-27.01	Текущий контроль
37	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень**	1	0	1	30.01-3.02	Текущий контроль
38	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при**	1	0	1	30.01-3.02	Текущий контроль
39	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность**	1	0	1	6-10.02	Текущий контроль
40	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом**	1	0	1	6-10.02	Текущий контроль
41	*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	1	13-17.02	Текущий контроль
42	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Повороты на лыжах способом переступания**	1	0	1	13-17.02	Текущий контроль
43	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»**	1	0	1	20-24.02	Текущий контроль
44	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Спуск на лыжах с пологого склона**	1	0	1	20-24.02	Текущий контроль

45	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона**	1	0	1	27.02-3.03	Текущий контроль
46	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди**	1	0	1	27.02-3.03	Текущий контроль
47	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для**	1	0	1	6-10.03	Текущий контроль
48	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении**	1	0	1	6-10.03	Текущий контроль
49	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и«змейкой»**	1	0	1	13-17.03	Текущий контроль
50	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места**	1	0	1	13-17.03	Текущий контроль
51	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом**	1	0	1	27-31.03	Текущий контроль
52	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе**	1	0	1	27-31.03	Текущий контроль
53	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол**	1	0	1	3-7.04	Текущий контроль
54	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении**	1	0	1	3-7.04	Текущий контроль
55	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении**	1	0	1	10-14.04	Текущий контроль
56	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом**	1	0	1	10-14.04	Текущий контроль
57	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу**	1	0	1	17-21.04	Текущий контроль
58	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол**	1	0	1	17-21.04	Текущий контроль
59	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы**	1	0	1	24-28.04	Текущий контроль
60	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча**	1	0	1	24-28.04	Текущий контроль
61	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров**	1	0	1	1-5.05	Текущий контроль
Раздел 4. Спорт- 7 ч						
62	Физическая подготовка: Развитие силовых способностей	1	0	1	1-5.05	Текущий контроль

63	Физическая подготовка: Развитие быстроты	1	0	1	8-12.05	Текущий контроль
64	Физическая подготовка: Развитие ловкости	1	0	1	8-12.05	Текущий контроль
65	Физическая подготовка: развитие гибкости	1	0	1	15-19.05	Текущий контроль
66	Физическая подготовка: развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	15-19.05	Текущий контроль
67	Физическая подготовка: развитие физических качеств	1	0	1	22-25.05	Текущий контроль
68	Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	0	1	22-25.05	Текущий контроль
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-6-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура : 5—7 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — 2-е изд., испр. — М. : Вентана-Граф, 2017.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

nsportal.ru
https://resh.edu.ru/
https://interneturok.ru/
http://www.openclass.ru
http://metodsovet.su
https://www.gto.ru/norms

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, козел гимнастический, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, стойки для прыжков в высоту, планка, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, футбольная сетка, волейбольная сетка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, козел гимнастический, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, стойки для прыжков в высоту, планка, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, футбольная сетка, волейбольная сетка