





МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области

МКОУ «Бутыринская основная общеобразовательная школа»

<p>Рассмотрено МС: Руководитель МС  /А.М.Андреева/ Протокол № 1 от 25 августа 2022 года</p>	<p>Согласовано: Заместитель директора по- УВР  /А.М.Андреева/ Протокол № 4 от 25 августа 2022 года</p>	<p>Утверждено: Директор МКОУ «Бутыринская ос- новная общеобразовательная школа»  /Н.С.Попова/ Приказ № 114-1 от 26 августа 2022 года</p> 
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебного предмета  
«Физическая культура»

Для 5 класса основного общего обра-  
зования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Данилова Марина Анатольевна  
учитель физической культуры

с.Бутырино, 2022

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, 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				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	1	0	0	02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;	<a href="https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-78499">https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-78499</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	1	0	0	06.09.2022	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;	Устный опрос;	<a href="https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-78499">https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-78499</a>
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	1	1	0	08.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Зачет;	<a href="https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-78499">https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-78499</a>
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1	0	0	09.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	<a href="https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-78499">https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-78499</a>
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	1	0	0	13.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	1	0	0	15.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Письменный контроль;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38</a>
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	1	0	0	16.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;; знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38</a>

2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	1	1	0	20.09.2022	знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;;	Зачет;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	1	0	0	22.09.2022	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	0	23.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38</a>
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	1	1	0	27.09.2022	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Зачет;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	1	0	0	29.09.2022	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;; составляют дневник физической культуры;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	1	0	0	30.09.2022	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;; составляют дневник физической культуры;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	1	1	0	04.10.2022	выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Зачет;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38</a>
Итого по разделу		10						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0	06.10.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1	0	0	07.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	1	1	0	11.10.2022	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	1	0	0	13.10.2022	составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	2	0	0	14.10.2022 17.10.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	0	18.10.2022	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	0	0	20.10.2022	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	2	1	0	21.10.2022 24.10.2022	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.;	Устный опрос; Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	0	25.10.2022	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</b>	1	0	0	02.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.;; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	2	0	0	03.11.2022	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий.;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	0	04.11.2022	повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	0	08.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1	0	0	10.11.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;; знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	2	1	0	11.11.2022 15.11.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1	0	0	17.11.2022	определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	1	0	0	18.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	0	22.11.2022	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	2	0	0	24.11.2022 25.11.2022	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	2	0	0	29.11.2022 30.11.2022	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;; разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	2	0	0	01.12.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	1	1	0	06.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

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	1	0	0	08.12.2022	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0	09.12.2022	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	0	12.12.2022 13.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
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	15.12.2022	контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	1	0	20.12.2022	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	22.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	23.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».; закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	0	26.12.2022 27.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	1	0	0	10.01.2023	разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	2	0	0	12.01.2023 13.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</i>	2	0	0	16.01.2023 17.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	1	0	0	19.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	1	0	0	24.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0	0	26.01.2023 27.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	0	31.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	0	02.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	03.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
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	07.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	0	09.02.2023 10.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0	14.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	16.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		56						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	32	1	0	21.02.2023 26.05.2023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Устный опрос; Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		32						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	0				





## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника высокого старта.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
3.	Бег 30м. Специальные беговые упражнения Тестирование - бег 30м	1	0	0	08.09.2022	Устный опрос;
4.	Спринтерский бег. Финиширование. Передача эстафетной палочки.	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
5.	Входной контроль. Сдача нормативов.	1	1	0	13.09.2022	Зачет;
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1	0	0	15.09.2022	Устный опрос;
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность.	1	0	0	16.09.2022	Устный опрос;
8.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность.	1	0	0	20.09.2022	Устный опрос;
9.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега. Метание мяча.	1	0	0	22.09.2022	Устный опрос;
10.	Бег на средние дистанции. Тестирование – бег 1000 м	1	1	0	23.09.2022	Зачет;
11.	Бег 1000 м на результат.	1	0	0	27.09.2022	Устный опрос;
12.	История физической культуры. ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Стойка и передвижения игроков.	1	0	0	29.09.2022	Устный опрос;

13.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Тестирование – прыжок в длину с места.	1	0	0	30.09.2022	Устный опрос;
14.	Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	04.10.2022	Устный опрос;
15.	Оценка техники стойки и передвижений игрока. Бросок двумя руками от головы с места.	1	0	0	06.10.2022	Устный опрос;
16.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1	1	0	07.10.2022	Зачет;
17.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Тестирование – наклон вперед, стоя	1	1	0	11.10.2022	Зачет;
18.	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1	0	0	13.10.2022	Устный опрос;
19.	Оценка техники ведения мяча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0	14.10.2022	Устный опрос;
20.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	0	0	18.10.2022	Устный опрос;
21.	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития	1	0	0	20.10.2022	Устный опрос;
22.	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1	0	0	21.10.2022	Устный опрос;
23.	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	0	0	25.10.2022	Устный опрос;
24.	Передачи мяча сверху двумя руками.	1	0	0	03.11.2022	Устный опрос;
25.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Игра.	1	0	0	04.11.2022	Устный опрос;

26.	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра.	1	0	0	08.11.2022	Устный опрос;
27.	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	10.11.2022	Устный опрос;
28.	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения	1	0	0	11.11.2022	Устный опрос;
29.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	1	0	0	15.11.2022	Устный опрос;
30.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	1	0	0	17.11.2022	Устный опрос;
31.	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.	1	0	0	18.11.2022	Устный опрос;
32.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Строевые упражнения 3 нед нояб	1	0	0	22.11.2022	Устный опрос;
33.	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в вися.	1	0	0	24.11.2022	Устный опрос;
34.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	0	0	25.11.2022	Устный опрос;
35.	Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	0	0	29.11.2022	Устный опрос;
36.	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения	1	0	0	01.12.2022	Устный опрос;
37.	Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей.	1	0	0	02.12.2022	Устный опрос;
38.	Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.	1	0	0	06.12.2022	Устный опрос;
39.	Опорный прыжок. Перестроения.	1	0	0	08.12.2022	Устный опрос;
40.	Акробатика. Кувырок вперед.	1	0	0	09.12.2022	Устный опрос;

41.	Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.	1	0	0	13.12.2022	Устный опрос;
42.	Кувырки вперед и назад.	1	0	0	15.12.2022	Устный опрос;
43.	Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом.	1	0	0	16.12.2022	Устный опрос;
44.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1	0	0	20.12.2022	Устный опрос;
45.	Рубежный контроль. Сдача нормативов.	1	1	0	22.12.2022	Зачет;
46.	Баскетбол. Сочетание приемов: ведения, передач и бросков снизу в движении.	1	0	0	23.12.2022	Устный опрос;
47.	Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0	27.12.2022	Устный опрос;
48.	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Оценка техники ведения мяча с изменением направления.	1	0	0	29.12.2022	Устный опрос;
49.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.	1	0	0	10.01.2023	Устный опрос;
50.	Попеременный двушажный ход. Повороты в движении.	1	0	0	12.01.2023	Устный опрос;
51.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.	1	0	0	13.01.2023	Устный опрос;
52.	Повороты переступанием в движении. Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода.	1	0	0	17.01.2023	Устный опрос;
53.	Одновременный одношажный и бесшажный ходы.	1	0	0	19.01.2023	Устный опрос;
54.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.	1	1	0	20.01.2023	Зачет;

55.	Одновременный двушажный ход	1	0	0	24.01.2023	Устный опрос;
56.	Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу.	1	0	0	26.01.2023	Устный опрос;
57.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1	0	0	27.01.2023	Устный опрос;
58.	Спуски и подъемы на склонах. Подъем «полуелочкой».	1	0	0	02.02.2023	Устный опрос;
59.	Дистанция 1 км на время. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».	1	0	0	03.02.2023	Устный опрос;
60.	Волейбол. Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	1	0	0	07.02.2023	Устный опрос;
61.	Торможение и поворот упором.	1	0	0	09.02.2023	Устный опрос;
62.	Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором.	1	0	0	10.02.2023	Устный опрос;
63.	Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления.	1	0	0	14.02.2023	Устный опрос;
64.	Прохождение дистанции 2 км на время.	1	0	0	16.02.2023	Устный опрос;
65.	Скользящий шаг в гору.	1	0	0	17.02.2023	Устный опрос;
66.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1	0	0	21.02.2023	Устный опрос;
67.	Лыжная эстафета.	1	0	0	28.02.2023	Устный опрос;
68.	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	1	0	0	02.03.2023	Устный опрос;
69.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1	0	0	03.03.2023	Устный опрос;
70.	Техника конькового хода	1	0	0	07.03.2023	Устный опрос;

71.	Соревнование по лыжным гонкам: девочки - дистанция 2 км, мальчики - дистанция 3 км. Свободный стиль.	1	0	0	09.03.2023	Устный опрос;
72.	Правила закаливания	1	0	0	10.03.2023	Устный опрос;
73.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0	14.03.2023	Устный опрос;
74.	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	1	0	0	16.03.2023	Устный опрос;
75.	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	1	0	17.03.2023	Зачет;
76.	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0	21.03.2023	Устный опрос;
77.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	0	0	23.03.2023	Устный опрос;
78.	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0	24.03.2023	Устный опрос;
79.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	0	0	04.04.2023	Устный опрос;
80.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Тестирование – прыжок в длину с места.	1	0	0	06.04.2023	Устный опрос;
81.	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Тестирование – подтягивание.	1	1	0	07.04.2023	Зачет;
82.	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	0	0	11.04.2023	Устный опрос;
83.	Оценка техники нижней прямой подачи.	1	1	0	13.04.2023	Зачет;
84.	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	14.04.2023	Устный опрос;

85.	Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок).	1	0	0	18.04.2023	Устный опрос;
86.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.	1	0	0	20.04.2023	Устный опрос;
87.	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков.	1	0	0	21.04.2023	Устный опрос;
88.	Бросок двумя руками от головы в движении. Вырывание и выбивание мяча.	1	0	0	25.04.2023	Устный опрос;
89.	Взаимодействия двух игроков через заслон. Игра	1	0	0	27.04.2023	Устный опрос;
90.	Нападение быстрым прорывом. Бросок одной рукой от плеча в движении.	1	0	0	28.04.2023	Устный опрос;
91.	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0	03.05.2023	Устный опрос;
92.	Правила соблюдения личной гигиены.	1	0	0	04.05.2023	Устный опрос;
93.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения	1	0	0	05.05.2023	Устный опрос;
94.	Бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	11.05.2023	Устный опрос;
95.	Итоговый контроль. Сдача нормативов.	1	1	0	12.05.2023	Зачет;
96.	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50 м). Специальные беговые упражнения.	1	0	0	16.05.2023	Устный опрос;
97.	Бег с ускорением (50-60 м). Эстафетный бег.	1	0	0	18.05.2023	Устный опрос;



98.	Передача эстафетной палочки. Эстафеты по кругу.	1	0	0	19.05.2023	Устный опрос;
99.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1	0	0	23.05.2023	Устный опрос;
100.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.	1	0	0	25.05.2023	Устный опрос;
101.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание мяча.	1	0	0	26.05.2023	Устный опрос;
102.	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление).	1	0	0	29.05.2023	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	0		

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова ; под ред М.Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2013. – 142 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38>

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

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

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

