

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края
Администрация Балахтинского района
МБОУ Тюльковская СОШ

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР

 Успогова Т.В.

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ Тюльковской СОШ

 Качаева И.Н.

Приказ №01-10-29
от "31" августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1251601)
учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Демидов Роман Александрович
учитель физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0	01.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам тематик; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;	-
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0	02.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренний зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос;	-
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	03.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренний зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной направленности;;	Устный опрос;	-
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	05.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Письменный контроль;	-
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	07.09.2022	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;	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-rezhim-dnyaego-osnovnoe-soderzhanie-i-prav

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0	09.09.2022	устанавливают причинно- следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность выполнения;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/11/07/rezhim_dnya.ppt
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0	12.09.2022	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения; 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.);;	Практическая работа;	-
2.4.	Осанка как показатель физического развития здоровья школьника	0.5	0	0	14.09.2022	знакомятся понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Устный опрос;	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-pravilnaya-osanka-zalog-zdorovya-625742.html
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0	16.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность выполнения;	Практическая работа;	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osnovnye-pokazateli-fizicheskogo-razvitiya-klass-640748.html
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	19.09.2022	устанавливают причинно- следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Практическая работа;	https://infourok.ru/prezentaciya-profilaktika-i-korrekcijana-rusheniy-osanki-3763192.html
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0	21.09.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Устный опрос;	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnye-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0	23.09.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки; определяют состояние организма по определённой формуле;; измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/18/samokontrol-funktsionalnye-proby
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	26.09.2022	устанавливают причинно- следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);; выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/02/vliyaniefizicheskikh-uprazhneniy-na-serdechno

2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	28.09.2022	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;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;; составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizichesko-y-kulture-samokontrol-dnevnik-samokontrolyaklass-3127268.html
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность»	1	0	0	30.09.2022	знакомятся с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность», ролью значения физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	-
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	03.10.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	-
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	05.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	-
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0	07.10.2022	закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.;	Устный опрос;	-
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	10.10.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	-
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	12.10.2022	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.;	Практическая работа;	-
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	14.10.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Практическая работа;	-
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность»	1	0	0	17.10.2022	знакомятся с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность», ролью значения спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	-
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	19.10.2022	описывают технику выполнения кувырок вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).;	Практическая работа;	https://uchitelya.com/fizkultura/190142-gimnastika.html
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	21.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке.;	Практическая работа;	-

3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувыроквперёд ноги «скрестно»	1	0	1	24.10.2022	определяют задачи для самостоятельногообучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;;	Тестирование;	-
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырокназад из стойки на лопатках	1	0	1	26.10.2022	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения ив полной координации;;	Тестирование;	-
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастическогokoзла	1	0	1	28.10.2022	контролируют технику выполненияупражнения другимиучащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагаютспособы их устранения (обучение в парах).;	Тестирование;	-
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	07.11.2022	уточняют его выполнение, наблюдая за техникойобразца учителя;;	Тестирование;	-
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазаньей перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	09.11.2022	разучивают упражнения комбинации на полу,на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другимиучащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляютвозможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Тестирование;	-
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	11.11.2022	контролируют технику выполнения упражнения другимиучащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляютвозможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Тестирование;	-
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бегс равномерной скоростью на длинные дистанции	4	0	1	14.11.2022 21.11.2022	описывают технику равномерного бега иразучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скоростипередвижения учителем);;	Тестирование;	-
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	23.11.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасностиво время выполнениябеговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Тестирование;	-
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	4	0	1	25.11.2022 02.12.2022	разучивают бег с максимальной скоростью с высокогостарта по учебной дистанции в 60 м.;	Тестирование;	-
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	0	1	05.12.2022 12.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику прыжка вдлину с разбега способом «согнув ноги»;;	Тестирование;	-
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя потехнике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использованиядля развития скоростно- силовых способностей	1	0	1	14.12.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасностиво время выполнениябеговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Тестирование;	-
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	4	0	1	16.12.2022	разучивают технику метания малого мячав неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Тестирование;	-

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	1	19.12.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа;	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-legkaya-atletika-klass-3210765.html
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	4	0	1	21.12.2022 28.12.2022	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации;	Тестирование;	-
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	1	30.12.2022 09.01.2023	контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Тестирование;	-
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	1	11.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости;	Устный опрос;	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-lizhnaya-podgotovka-klass-2191526.html
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	13.01.2023	применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом сравнительно равномерной скоростью.;	Тестирование;	-
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	1	16.01.2023 18.01.2023	контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Тестирование;	-
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	20.01.2023	разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;	Тестирование;	-
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	1	23.01.2023 25.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;	Тестирование;	-
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	5	0	1	27.01.2023 06.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Тестирование;	-
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	5	0	1	08.02.2023 17.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Тестирование;	https://pptcloud.ru/5klass/fizkultura/vidy-sporta/igri/basketbol
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	5	0	1	20.02.2023 01.03.2023	разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;	Тестирование;	-

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	5	0	1	03.03.2023 13.03.2023	контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Тестирование;	-
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	15.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Тестирование;	-
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	17.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Тестирование;	https://uchitelya.com/fizkultura/9130-presentation-volleybol.html
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	1	20.03.2023 22.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;	Тестирование;	-
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	24.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);	Тестирование;	-
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	27.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Тестирование;	-
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	29.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Тестирование;	-
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	31.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Тестирование;	-
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	03.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Тестирование;	-
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	05.04.2023	разучивают технику обводки учебных конусов;	Тестирование;	-
Итого по разделу		78						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	16	0	16	07.04.2023 15.05.2023	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;	Практическая работа; Тестирование; Диктант; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	-
Итого по разделу		16						

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	55	
-------------------------------------	-----	---	----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		все го	контроль ные работы	практически е работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Знакомство с организацией дополнительного образования в школе по физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
3.	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
4.	Ведение дневника физической культуры.	1	0	0	07.09.2022	Практическая работа;
5.	Модуль "Легкая атлетика" Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (повторение) ч/з п/и «встречная эстафета».	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
6.	Прыжок в длину с места на результат. п/и «круговая эстафета».	1	0	0	12.09.2022	Тестирование; оперативный контроль;
7.	Низкий старт (положение рук, ног, выход со старта) п/и «круговая эстафета».	1	1	0	14.09.2022	Тестирование;
8.	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1	0	0	16.09.2022	Тестирование;
9.	Бег на 60 м, 30 м. на результат. Подвижная игра «Салки»	1	0	0	19.09.2022	Тестирование;
10.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». П/И «лапта»	1	0	0	21.09.2022	Тестирование; взаимоконтроль;
11.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	0	0	23.09.2022	Тестирование; текущее;
12.	Метание малого мяча с места и 2,3 шагов разбега П/И «лапта» и эстафеты с мячом.	1	0	0	26.09.2022	Тестирование;
13.	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега на результат П/И «футбол»	1	0	0	28.09.2022	Тестирование; текущее;
14.	Равномерный бег по кругу от 6 до 8 мин. ОРУ. П/И «Белые медведи»	1	1	0	30.09.2022	Тестирование;
15.	Бег 1000м на результат П/И «лапта»	1	0	0	03.10.2022	Тестирование;
16.	Бег ч/з П/и «веревочка». ОРУ. П/И «Белые медведи», «Вызов номеров».	1	0	0	05.10.2022	Тестирование;
17.	Бег 1500м на результат П/И «лапта»	1	0	0	07.10.2022	Тестирование;

18.	Контрольное тестирование: (подтягивание, челночный бег 3x10м, пресс за 30сек.)	1	0	0	10.10.2022	Тестирование; контрольное тестирование;
19.	Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока, правила игры, жесты судьи.	1	0	0	12.10.2022	Устный опрос;
20.	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. СП/И «баскетбол»	1	0	0	14.10.2022	Тестирование;
21.	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. СП/И «баскетбол»	1	0	0	17.10.2022	Тестирование;
22.	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. СП/И «баскетбол»	1	0	0	19.10.2022	Тестирование;
23.	Остановка прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.	1	0	0	21.10.2022	Тестирование;
24.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в парах.	1	0	0	24.10.2022	Тестирование;
25.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и отскоком от пола в движении в тройках на оценку.	1	0	0	26.10.2022	Тестирование;
26.	Ведение мяча правой и левой рукой в средней и высокой стойке в движении по прямой.	1	0	0	28.10.2022	Тестирование;
27.	Ведение мяча правой и левой рукой в средней и высокой стойке в движении по прямой.	1	0	0	07.11.2022	Тестирование;
28.	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра в баскетбол.	1	0	0	09.11.2022	Тестирование;
29.	Бросок одной и двумя руками в движении. Учебная игра в баскетбол.	1	0	0	11.11.2022	Тестирование;
30.	.Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	0	0	14.11.2022	Тестирование;
31.	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол..	1	0	0	16.11.2022	позиция игрока в игре;
32.	Повороты на месте или финты. Учебная игра в баскетбол.	1	0	0	18.11.2022	качественное оценивание;
33.	Учебная игра, Взаимодействие двух игроков «отдай и выйди».	1	0	0	21.11.2022	взаимооценивание;
34.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Учебная игра.	1	0	0	23.11.2022	взаимооценивание;
35.	Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Учебная игра	1	0	0	25.11.2022	взаимоконтроль;

36.	Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости на результат. Учебная игра.	1	0	0	28.11.2022	Тестирование;
37.	Ловля мяча от щита. Учебная игра.	1	0	0	30.11.2022	Тестирование;
38.	Нападение быстрым прорывом и позиционнонападение (5:0) без изменений позиций игроков. Учебная игра.	1	0	0	02.12.2022	самоконтроль;
39.	Нападение быстрым прорывом и позиционнонападение (5:0) без изменений позиций игроков. Учебная игра.	1	0	0	05.12.2022	оперативный контроль;
40.	Комбинация из освоенных элементов: передача, ловля, ведение, бросок на результат. Учебная игра	1	0	0	07.12.2022	Тестирование;
41.	Модуль "Спортивные игры" Волейбол. Стойка игрока, Передвижение в стойке, правила игры, жесты судьи. Передача мяча сверху двумя руками. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	1	0	0	09.12.2022	корректирующий контроль;
42.	Прием, передача после набрасывания мяча партнером.	1	0	0	12.12.2022	взаимоконтроль;
43.	Жонглирование мяча сверху и снизу двумя руками.	1	0	0	14.12.2022	самоконтроль;
44.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-бмот сетки.	1	0	0	16.12.2022	корректирующий контроль;
45.	Эстафеты и подвижные игры в в/б.	1	0	0	19.12.2022	-;
46.	Модуль "Лыжная подготовка" Инструктаж по Т.Б., Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход. .	1	0	0	21.12.2022	Устный опрос;
47.	Попеременный двухшажный ход. Спуск и подъемы.	1	0	0	23.12.2022	корректирующий контроль;
48.	Повороты переступанием в движении.	1	0	0	26.12.2022	корректирующий контроль;
49.	Повороты переступанием в движении.	1	0	0	28.12.2022	самоконтроль;
50.	Повороты переступанием в движении на оценку.	1	0	0	30.12.2022	Тестирование; Диктант;
51.	Прохождение дистанции от 2 до 3 км попеременным двухшажным ходом. П/И на лыжах	1	0	0	09.01.2023	самоконтроль;
52.	Попеременный двухшажный ход на оценку.	1	0	0	11.01.2023	Тестирование;

53.	Одновременный безшажный ход. П/И «кто быстрее»	1	0	0	13.01.2023	оперативный контроль;
54.	Одновременный безшажный ход. П/И «кто быстрее»	1	0	0	16.01.2023	оперативный контроль;
55.	Модуль "Гимнастика". Инструктаж по Т.Б. Значение гимнастических упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ЛФК. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	0	0	18.01.2023	Устный опрос; ;
56.	М. Вис согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Д. смешанные висы, подтягивание из вися лежа на оценку.	1	0	0	20.01.2023	групповой контроль;
57.	М. Вис согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Д. смешанные висы, подтягивание из вися лежа на оценку.	1	0	0	23.01.2023	групповой контроль;
58.	Модуль "Гимнастика" Элементы акробатики. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. ОРУ без предмета. Строевой шаг.	1	0	0	25.01.2023	Устный опрос;
59.	Элементы акробатики. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. ОРУ без предмета. Строевой шаг.	1	0	0	27.01.2023	оперативный контроль;
60.	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках на оценку. ОРУ без предмета. Строевой шаг.	1	0	0	30.01.2023	оперативный контроль;
61.	Опорный прыжок ч/з козла, вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину).	1	0	0	01.02.2023	взаимоконтроль;
62.	Лазание по канату, шесту в два и три приема. Упражнения для развития координации и равновесия. ОРУ с гимнастической палкой	1	0	0	03.02.2023	групповой контроль;
63.	Лазание по канату, шесту в два и три приема. Упражнения для развития координации и равновесия. ОРУ с гимнастической палкой	1	0	0	06.02.2023	взаимоконтроль;
64.	Лазание по канату, шесту в два и три приема на оценку. Упражнения для развития координации и равновесия. ОРУ с гимнастической палкой	1	0	0	08.02.2023	взаимоконтроль;
65.	Круговая тренировка.	1	0	0	10.02.2023	самоконтроль;
66.	Круговая тренировка.	1	0	0	13.02.2023	самоконтроль;
67.	Модуль "Лыжная подготовка". Инструктаж по Т.Б., Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход.	1	0	0	15.02.2023	Устный опрос;

68.	Прохождение дистанции от 2 до 3 км попеременным двухшажным ходом. П/И на лыжах.	1	0	0	17.02.2023	самоконтроль;
69.	Попеременный двухшажный ход на оценку.	1	0	0	20.02.2023	Тестирование;
70.	Одновременный безшажный ход. П/И на лыжах «точь в точь по ориентирам».	1	0	0	22.02.2023	текущий контроль;
71.	Одновременный безшажный ход. П/И на лыжах «точь в точь по ориентирам».	1	0	0	24.02.2023	корректирующий контроль;
72.	Одновременный безшажный ход на оценку.	1	0	0	01.03.2023	текущий контроль;
73.	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом». П/И «ворота»	1	1	0	03.03.2023	самоконтроль;
74.	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом». П/И «ворота»	1	0	0	06.03.2023	самоконтроль;
75.	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом». П/И «ворота» на оценку	1	0	0	09.03.2023	самоконтроль;
76.	Прохождение дистанции 1 км и 2 км на время.	1	0	0	10.03.2023	текущий контроль;
77.	Прохождение дистанции 1 км и 2 км на время.	1	0	0	13.03.2023	Тестирование;
78.	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1	0	0	15.03.2023	корректирующий контроль;
79.	Модуль "Спортивные игры". Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1	0	0	17.03.2023	Устный опрос;
80.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1	0	0	20.03.2023	взаимоконтроль;
81.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1	0	0	22.03.2023	самоконтроль;
82.	Передача мяча над собой сверху и снизу на оценку.	1	0	0	24.03.2023	самоконтроль;
83.	Передача мяча сверху двумя руками ч/з сетку. Учебная игра мини-волейбол	1	0	0	03.04.2023	текущий контроль;
84.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 мот сетки. Учебная игра мини-волейбол	1	0	0	05.04.2023	корректирующий контроль;
85.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 мот сетки. Учебная игра мини-волейбол	1	0	0	07.04.2023	корректирующий контроль;
86.	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра мини-волейбол.	1	0	0	10.04.2023	оперативный контроль;
87.	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра мини-волейбол.	1	0	0	12.04.2023	оперативный контроль;

88.	Модуль "Легкая атлетика". Прыжок в длину с места на результат. п/и «круговаяэстафета».	1	0	0	14.04.2023	Устный опрос;
89.	Контрольное тестирование: (подтягивание, челночный бег 3x10м, пресс за 30сек.)	1	0	0	17.04.2023	контрольное тестирование;
90.	Прыжок в высотуспособом «перешагивание»	1	0	0	19.04.2023	взаимоконтроль;
91.	Прыжок в высотуспособом «перешагивание» наоценку	1	0	0	21.04.2023	Тестирование;
92.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». П/И «лапта»	1	0	0	24.04.2023	корректирующий контроль;
93.	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговыеупражнения	1	0	0	26.04.2023	корректирующий контроль;
94.	Бег ч/з П/и «веревочка».ОРУ. П/И «Белые медведи», «Вызов номеров».	1	0	0	28.04.2023	оперативный контроль;
95.	Бег на 60 м, 30 м. на результат. Подвижная игра «Салки»	1	0	0	03.05.2023	Тестирование;
96.	Метание малого мяча сместа и 2,3 шагов разбега П/И «лапта» иэстафеты с мячом	1	0	0	05.05.2023	оперативный контроль;
97.	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега на результат. П/И «футбол»	1	0	0	08.05.2023	оперативный контроль;
98.	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега на результат. П/И «футбол»	1	0	0	10.05.2023	Тестирование;
99.	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговаяэстафета.	1	0	0	12.05.2023	текущий контроль;
100.	Бег 1000м на результат.Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1	0	0	15.05.2023	Тестирование;
101.	Равномерный бег по кругу от 8до 10 мин. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1	0	0	17.05.2023	текущий контроль;
102.	Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1	0	0	19.05.2023	текущий контроль;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

М.Я. Виленский и др. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-6-7 классы. Издательство Москва "Просвещение"

А.Ю. Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре. 5 класс. Издательство Москва "ВАКО"

Г.А. Колодницкий и др. Внеурочная деятельность. Легкая атлетика. Издательство Москва "Просвещение"

Г.А. Колодницкий и др. Внеурочная деятельность. Футбол. Издательство Москва "Просвещение"

С.А. Емельянова Баскетбол: планирование, упражнения, тесты. Издательство Красноярск

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://infourok>.

<https://nsportal>.

<https://www.uchportal.ru/dir/13>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- Мячи малые для большого тенниса
- мячи для метания 150г.
- гранаты 500 г.
- 700 г.
- шиповки
- сектор переносной для прыжков в высоту
- сектор для прыжков в длину
- беговая дорожка 400м
- сетка волейбольная
- сетка баскетбольная
- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- коньки;
- стол для настольного тенниса
- форма спортивная (мужская и женская)
- перекладина
- силовой тренажёр (жим-штанга)
- перекладина навесная
- брусья параллельные
- конь гимнастический
- козёл гимнастический
- мостик для опорного прыжка
- скакалки
- канат
- шест
- кольца гимнастические
- скамейка гимнастическая
- набор гантелей (от 0,5 до 16 кг)
- гирия-16 кг
- гирия 24 кг
- гирия 32 кг
- стенка гимнастическая
- палка гимнастическая
- маты гимнастические
- обручи металлические
- велотренажер
- мячи медицинболы 1кг
- мячи медицинболы 2кг
- бревно гимнастическое напольное
- лыжи пластиковые
- ботинки лыжные
- палки лыжные

-лыжи деревянные 1.60

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- Мячи малые для большого тенниса

- мячи для метания 150г.

- гранаты 500 г.

700 г.

- шиповки

- сектор переносной для прыжков в высоту

- сектор для прыжков в длину

- беговая дорожка 400м

- сетка волейбольная

- сетка баскетбольная

-мячи волейбольные

-мячи баскетбольные

-мячи футбольные

-коньки;

-стол для настольного тенниса

-форма спортивная (мужская и женская)

-перекладина

-силовой тренажёр (жим-штанга)

-перекладина навесная

-брусья параллельные

-конь гимнастический

-козёл гимнастический

-мостик для опорного прыжка

-скакалки

-канат

-шест

-кольца гимнастические

-скамейка гимнастическая

-набор гантелей (от 0,5 до 16 кг)

-гирия-16 кг

-гирия 24 кг

-гирия 32 кг

-стенка гимнастическая

-палка гимнастическая

-маты гимнастические

-обручи металлические

-велотренажер

-мячи медицинболы 1кг

-мячи медицинболы 2кг

-бревно гимнастическое напольное

-лыжи пластиковые

- ботинки лыжные
- палки лыжные
- лыжи деревянные 1.60

