

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Дагестан

МО Акушинский район

МКОУ "Гуладтымахинская СОШ"

УТВЕРЖЕНО  
ио директор

\_\_\_\_\_Абубакарова У.И

Приказ №1

от "от 26" 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 2922551)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Курбанов Курбанисмаил Нухович  
учитель физической культуры

село Гуладтымахи 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 относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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



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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0	02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос;	конспект урока
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0	0	0		-----;	Устный опрос;	Конспект
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	05.09.2022	Знакомство с понятием здоровый образ жизни;;	Устный опрос;	Конспект
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	06.09.2022	Знакомство с историей;	Устный опрос;	Конспект
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0	10.09.2022	Значение режима дня в жизни ;	Устный опрос;	Конспект
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0	12.09.2022	Научить детей составлять режим дня;;	Устный опрос; Контрольная работа;	Конспект
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0	0	0	13.09.2022	-----;	Устный опрос;	-----
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0		Изучение правильной осанки;;	Устный опрос;	Конспект
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0	17.10.2022	Способы измерение индивид.показателей;;	Устный опрос;	Конспект
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0	0	0		-----;	Устный опрос;	-----
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	19.09.2022	ознакомление с значениями самостоятельных занятий;	Устный опрос;	Конспект
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0	0	0		-----;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0	0	0		-----;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.

2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0	20.11.2022	Ознакомление;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1	0	0		Обучение комплексам утренней гимнастике;;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	1	0	0	24.09.2022	Обучение дыхательной и зрительной гимнастике;;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0	0	0		Ознакомление и обучение водным процедурам;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	2	0	0	26.09.2022	Обучение упражнением на гибкость;;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	0	27.09.2022	Обучение упражнением на развитие координации;;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	0	0	01.10.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0	03.10.2022	Ознакомление;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	0	0	0		Обучение;	-----;	Учи.ру,РЭШ.
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	0	0	0		Обучение;	-----;	Учи.ру,РЭШ.
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	0	0	0		-----;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	0	0	0		-----;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	0	0	0		-----;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	0	0	0		-----;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	2	0	0	04.10.2022	Обучение;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	0	0	0		-----;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	3	0	0	08.10.2022	Обучение бегу;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.

3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	0	0	10.10.2022	Ознакомление с ТБ;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	0	11.10.2022	Обучение бегу на короткие дистанции;;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	0	15.10.2022	Обучение прыжку;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	0	0	0			Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	3	0	0		Ознакомление с ТБ;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	0	17.09.2022	Обучение метанию;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	3	0	0	18.10.2022	Обучение ТБ;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0	22.10.2022	Обучение метание малого мяча;;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	24.10.2022	Знакомство с зимними видами спорта;;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0	0	0	25.09.2022	Ознакомление с лыжным спортом;;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0		-----;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0	0	0		-----;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	0	0	0		-----;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3	0	0		-----;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0	08.11.2022	Обучение передачи мяча двумя руками от груди;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	3	0	0	12.11.2022	Освоение знаний техники игры баскетбол;;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	3	0	0		Освоение знаний техники игры баскетбол;;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	3	0	0		Освоение знаний техники игры баскетбол;;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.

3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	0	15.11.2022	Освоение знаний техники игры баскетбол;;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	3	0	0		Освоение знаний техники игры баскетбол;;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	0	0	19.11.2022	Волейбол;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0	0	29.10.2022	Волейбол;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	0	21.11.2022	Волейбол;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	3	0	0	22.11.2022	Волейбол;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	3	0	0		Волейбол;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	0	26.12.2022	Волейбол;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2	0	0	28.11.2022	Обучение Футболу;;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	3	0	0	29.11.2022	Обучение Футболу;;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	3	0	0	03.12.2022	Обучение Футболу;;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	0	05.12.2022	Обучение Футболу;;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
Итого по разделу		64						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	30	06.12.2022	Зачет;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ.
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	30				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Миф о зарождении олимпийских игр	1	0	0	03.09.2022	Устный опрос;
2.	Проект «Древние олимпийские игры»	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Правила составления индивидуального режима дня	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
4.	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	10.09.2022	Устный опрос;
5.	Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой	1	0	0	12.09.2022	Устный опрос;
6.	Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос;
7.	Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0	17.09.2022	Устный опрос;
8.	Техника бега на длинные дистанции	1	0	0	19.09.2022	Устный опрос;
9.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	0	20.09.2022	Устный опрос;
10.	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	0	0	24.09.2022	Устный опрос;
11.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	0	0	26.09.2022	Устный опрос;

12.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	27.09.2022	Устный опрос;
13.	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	01.10.2022	Устный опрос;
14.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	03.10.2022	Устный опрос;
15.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	0	04.10.2022	Устный опрос;
16.	Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	0	08.10.2022	Устный опрос;
17.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1	0	0	10.10.2022	Устный опрос;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	0	11.10.2022	Устный опрос;
19.	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей	1	0	0	15.10.2022	Устный опрос;
20.	Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки	1	0	0	17.10.2022	Устный опрос;
21.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1	0	0	18.10.2022	Устный опрос;
22.	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища	1	0	0	22.10.2022	Устный опрос;
23.	Комплекс упражнений зрительной гимнастики	1	0	0	24.10.2022	Устный опрос;

24.	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	0	25.10.2022	Устный опрос;
25.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	0	0	29.10.2022	Устный опрос;
26.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно	1	0	0	08.11.2022	Устный опрос;
27.	Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно	1	0	0	12.11.2022	Устный опрос;
28.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	0	14.11.2022	Устный опрос;
29.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	15.11.2022	Устный опрос;
30.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	19.11.2022	Устный опрос;
31.	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	21.11.2022	Устный опрос;
32.	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	22.11.2022	Устный опрос;
33.	Способы самостоятельного обучения общеразвивающим упражнениям для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	26.11.2022	Устный опрос;
34.	Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	28.11.2022	Устный опрос;
35.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	0	29.11.2022	Устный опрос;



36.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	0	03.12.2022	Устный опрос;
37.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	0	05.12.2022	Устный опрос;
38.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	0	06.12.2022	Устный опрос;
39.	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1	0	0	10.12.2022	Устный опрос;
40.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	0	12.12.2022	Устный опрос;
41.	Техника срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	0	13.12.2022	Устный опрос;
42.	Способы самостоятельного разучивания срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	0	17.12.2022	Устный опрос;
43.	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0	19.12.2022	Устный опрос;
44.	Способы самостоятельного разучивания передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0	20.12.2022	Устный опрос;

45.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из вися сзади.	1	0	0	24.12.2022	Устный опрос;
46.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	0	26.12.2022	Устный опрос;
47.	Техника выполнения попеременного двушажного лыжного хода	1	0	0	27.12.2022	Устный опрос;
48.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двушажноголыжного хода	1	0	0	10.01.2023	Устный опрос;
49.	Способы самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода	1	0	0	14.01.2023	Устный опрос;
50.	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	16.01.2023	Устный опрос;
51.	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом	1	0	0	17.01.2023	Устный опрос;
52.	Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания	1	0	0	21.01.2023	Устный опрос;
53.	Совершенствование техники подъема на лыжах способом«лесенка»	1	0	0	23.01.2023	Устный опрос;
54.	Техника подъёма на лыжах способом "ёлочка"	1	0	0	24.01.2023	Устный опрос;
55.	Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «ёлочка»	1	0	0	28.01.2023	Устный опрос;
56.	Техника подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	0	30.01.2023	Устный опрос;

57.	Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	0	31.01.2023	Устный опрос;
58.	Техника спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	04.02.2023	Устный опрос;
59.	Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	06.02.2023	Устный опрос;
60.	Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	07.02.2023	Устный опрос;
61.	Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	11.02.2023	Устный опрос;
62.	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	13.02.2023	Устный опрос;
63.	Способы самостоятельного освоения техники торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	14.02.2023	Устный опрос;
64.	Проект «История возникновения игры волейбол»	1	0	0	18.02.2023	Устный опрос;
65.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	20.02.2023	Устный опрос;
66.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	21.02.2023	Устный опрос;
67.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	25.02.2023	Устный опрос;
68.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	27.02.2023	Устный опрос;

69.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0	28.02.2023	Устный опрос;
70.	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0	04.03.2023	Устный опрос;
71.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0	06.03.2023	Устный опрос;
72.	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	0	07.03.2023	Устный опрос;
73.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0	11.03.2023	Устный опрос;
74.	Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	0	0	13.03.2023	Устный опрос;
75.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	14.03.2023	Устный опрос;
76.	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	18.03.2023	Устный опрос;
77.	Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»	1	0	0	20.03.2023	Устный опрос;
78.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	0	0	21.03.2023	Устный опрос;
79.	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0	25.03.2023	Устный опрос;
80.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0	27.03.2023	Устный опрос;

81.	Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0	28.03.2023	Устный опрос;
82.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	0	08.04.2023	Устный опрос;
83.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	0	10.04.2023	Устный опрос;
84.	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	0	11.04.2023	Устный опрос;
85.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	15.04.2023	Устный опрос;
86.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	17.04.2023	Устный опрос;
87.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	18.04.2023	Устный опрос;
88.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	0	22.04.2023	Устный опрос;
89.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	24.04.2023	Устный опрос;
90.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	25.04.2023	Устный опрос;
91.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	29.04.2023	Устный опрос;

92.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	06.05.2023	Устный опрос;
93.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	08.05.2023	Устный опрос;
94.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	13.05.2023	Устный опрос;
95.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	15.05.2023	Устный опрос;
96.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	0	16.05.2023	Устный опрос;
97.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	0	20.05.2023	Устный опрос;
98.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	22.05.2023	Устный опрос;
99.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	23.05.2023	Устный опрос;
100.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	27.05.2023	Устный опрос;
101.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	29.05.2023	Устный опрос;

102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	0	30.05.2023	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

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

Введите свой вариант: 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»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

Учи.ру, РЭШ



# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

