

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса

Администрация Калтанского ГО

МБОУ "ООШ №18"

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение
учителей культурологии

_____ Жукова А.И.

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Федина Е.А.

Протокол № 1

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Луговенко Е.А.

Приказ № 95

от "1" сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4688328)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Жукова Анна Ивановна

Учитель физической культуры

Калтан 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является

подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, 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 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	Укажите период	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос;	https://resh.edu
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0	Укажите период	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения; конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	https://resh.edu

						интересуются работой спортивных секций и их расписанием; ;		
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	Укажите период	задают вопросы по организации спортивных соревнований; делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий; конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы; прогулки и занятия на открытом воздухе; занятия физической культурой; тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-	Устный опрос;	https://resh.edu

						<p>оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья; физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>;</p>		
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	Укажите период	<p>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;</p>	Устный опрос;	https://resh.edu

						устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;		
--	--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Итого по разделу

3

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	Укажите период	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности; их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями	Устный опрос;	https://resh.edu
------	------------------------------------------------------------	-----	---	---	----------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	-------------------------------------------------

						показателей работоспособности в течение дня.; ;		
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0	Укажите период	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня; устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	https://resh.edu
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0	Укажите период	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на	Устный опрос;	https://resh.edu

						показатели физического развития.; ;		
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0	Укажите период	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка»; видами осанки и возможными причинами нарушения;	Устный опрос;	https://resh.edu
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0	Укажите период	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://resh.edu

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	Укажите период	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0	Укажите период	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;	https://resh.edu

						знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках; выбору одежды и обуви; в соответствии с погодными условиями и временем года;		
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0	Укажите период	устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.; выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье; на сонную артерию; в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы	Практическая работа;	https://resh.edu

						<p>в состоянии относительного покоя; определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;</p> <p>;</p>		
2.9.	<p>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</p>	0.5	0	0	Укажите период	<p>выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ</p>	Устный опрос;	https://resh.edu

						<p>проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;; 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; середине и по</p>		
--	--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

						<p>окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; ; ;</p>		
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	Укажите период	<p>выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье; на сонную артерию; в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя; определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и</p>	Практическая работа;	https://resh.edu

						определяют состояние организма по определённой формуле; 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 характеристик;			
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0	Укажите период	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в	Устный опрос;	https://resh.edu	

						здоровом образе жизни современного человека.;;		
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0	Укажите период	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов; с гимнастической палкой и гантелями; с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;;	Практическая работа;	https://resh.edu
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0	Укажите период	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;	Практическая работа;	https://resh.edu
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0	Укажите период	закрепляют и совершенствуют	Устный опрос;	https://resh.edu

						<p>навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; ;</p>		
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5	0	0	Укажите период	<p>разучивают упражнения на подвижность суставов; выполняют их из разных исходных положений;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu

						с одноимёнными и разно-имёнными движениями рук и ног; вращением туловища с большой амплитудой.; записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;		
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0	Укажите период	разучивают упражнения в равновесии; точности движений; жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений; планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.; ;	Практическая работа;	https://resh.edu

3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5	0	0	Укажите период	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений; записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;;	Практическая работа;	https://resh.edu
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0	Укажите период	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; ;	Устный опрос;	https://resh.edu

3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	0	0	Укажите период	<p>описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения; выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте; толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и; совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими</p>	Практическая работа;	https://resh.
------	----------------------------------------------------------	---	---	---	----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	-------------------------------------------

						<p>учащимися; сравнивают её с образцом и определяют ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в парах).; рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; ;</p>		
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	0	0	Укажите период	<p>описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения; характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для</p>	Практическая работа;	https://resh.

						самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом; выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	0	Укажите период	выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом; выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; рассматривают;	Практическая работа;	https://reshl...

						<p>обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; уточняют его выполнение; наблюдая за техникой образца учителя; ;</p>		
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	Укажите период	<p>описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu

						<p>анализируют её с помощью сравнения с техникой образца; выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> <p>рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение; наблюдая за техникой образца учителя;</p> <p>;</p>		
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	0	Укажите период	<p>описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;</p> <p>повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;</p> <p>определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике</p>	Практическая работа;	https://resh.

						опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; ;		
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	Укажите период	знакомятся с комбинацией; анализируют трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу; на гимнастической скамейке; на напольном гимнастическом бревне; на низком гимнастическом бревне;; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися; сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в	Практическая работа;	https://resh.edu

						группах).; ;		
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом; передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя; наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом; описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их	Практическая работа;	https://resh.edu

						устранения (обучение в группах).;		
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	Укажите период	знакомятся с образцом учителя; анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	https://resh.edu

						;		
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	0	Укажите период	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером; с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; ;	Практическая работа;	https://resh.edu
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5	0	0	Укажите период	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на	Устный опрос;	https://resh.edu

						короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; ;		
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	0	Укажите период	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в; 60 м.; повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; ;	Практическая работа;	https://resh.edu
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их	Практическая работа;	https://resh.edu

						устранения (обучение в группах).;		
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки в высоту с прямого разбега	2	0	0	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту с прямого разбега; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://resh.edu
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.5	0	0	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.;	Устный опрос;	https://resh.edu

3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	Укажите период	рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания; выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;	Практическая работа;	https://resh.edu
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.5	0	0	Укажите период	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный	Устный опрос;	https://resh.edu

						образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов; выделяют основные фазы движения; сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; ;		
3.25.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	2	0	0	Укажите период	анализируют образец техники метания учителем; сравнивают с иллюстративным материалом; уточняют технику фаз движения; анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления; устанавливают способы устранения; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; с помощью подводящих и имитационных	Практическая работа;	https://resh.edu

						упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;;		
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	6	0	0	Укажите период	рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; выделяют основные фазы движения; определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения;	Практическая работа;	https://resh.ed

						<p>передвижение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;</p>		
3.27.	<p>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</p>	1	0	0	Укажите период	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;;</p>	Устный опрос;	https://resh.ed

3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.; ;	Практическая работа;	https://resh.ed
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	0	Укажите период	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному	Практическая работа;	https://resh.ed

						<p>образцу; проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; разучивают технику подъема на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; контролируют технику выполнения подъема в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;</p> <p>;</p>		
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	0	Укажите период	<p>закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику</p>	Практическая работа;	https://resh.ed

						<p>выполнения спуска другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке; выделяют отличия от техники спуска в основной стойке; делают выводы;</p> <p>;</p>		
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	Укажите период	<p>разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>	Практическая работа;	https://resh.ed

						;		
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0	Укажите период	рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди; стоя на месте; анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	Укажите период	рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком; анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	https://resh.edu

3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2	0	0	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении; выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическая работа;	https://resh.
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и	2	0	0	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении	Практическая работа;	https://resh.

	«змейкой»					«по прямой»; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»; определяют отличительные признаки в их технике; делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».; ;		
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	2	0	0	Укажите период	рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места; выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику	Практическая работа;	https://resh.

						<p>выполнения броска; сравнивают её с имеющимся опытом; определяют возможные ошибки и причины их появления; делают выводы; ;</p>		
3.37.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом</i></p>	2	0	0	Укажите период	<p>разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);;</p>	Практическая работа;	https://resh.
3.38.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i></p>	2	0	0	Укажите период	<p>закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи; определяют фазы движения и</p>	Практическая работа;	https://resh.edu

						особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; ;		
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</i>	1	0	0	Укажите период	контролируют технику выполнения подачи другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; ;	Практическая работа;	https://resh.edu
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в</i>	2	0	0	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи	Практическая работа;	https://resh.edu

	движении					волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;		
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	0	0	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;;	Практическая работа;	https://resh.
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	0	Укажите период	рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; проводят сравнения в технике приёма и передачи; в положении стоя на месте и в движении; определяют различия в	Практическая работа;	https://resh.edu.

						<p>технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;</p> <p>;</p>		
3.43.	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу</p>	1	0	0	Укажите период	<p>рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя; определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и</p>	Практическая работа;	https://resh.edu

						совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; ;		
3.44.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5	0	0	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu
3.45.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу	Практическая работа;	https://resh.edu

						<p>внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p> <p>;</p>		
3.46.	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча</p>	1	0	0	Укажите период	<p>рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой»; «по кругу»;</p> <p>;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu

						<p>«змейкой»; выделяют отличительные элементы в технике такого ведения; делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов; делают выводы; ;</p>		
3.47.	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров</p>	1	0	0	Укажите период	<p>описывают технику выполнения обводки конусов; определяют возможные ошибки и причины их</p>	Практическая работа;	https://resh.edu

						<p>появления; рассматривают способы устранения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ;</p>			
Итого по разделу		64							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	30	0	0	Укажите период	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей	Практическая работа;	https://resh.edu	

	нормативных требований комплекса ГТО					программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; ;		
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Миф о зарождении олимпийских игр. Проект «Древние олимпийские игры». Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой.	1	0	0	Укажите дату	Устный опрос;
2.	Правила подбора упражнений и физической нагрузки для	1	0	0	Укажите дату	Устный опрос;

	самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Правила составления индивидуального режима дня					
3.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
4.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
5.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
7.	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа; Практическая работа;
8.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
9.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;

	невысоких препятствий					
10.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
11.	Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
12.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
13.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
14.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
15.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
16.	Футбол. Удар по неподвижному мячу	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
17.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
18.	Ведение футбольного мяча Обводка	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;

	мячом ориентиров				дату	работа;
19.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
20.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
21.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	Укажите дату	Устный опрос;
22.	Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
23.	Кувырок назад в группировке	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
24.	Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
25.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
26.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
27.	Опорный прыжок на	1	0	0	Укажите	Практическая

	гимнастического козла				дату	работа;
28.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
29.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
30.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
31.	Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
32.	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
33.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
34.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на	1	0	0	Укажите дату	Устный опрос;

	занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости					
36.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
37.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
38.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
39.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
40.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
41.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
42.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
43.	Преодоление небольших	1	0	0	Укажите	Практическая

	препятствий при спуске с пологого склона				дату	работа;
44.	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
45.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
46.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
47.	Проект «История возникновения игры волейбол»	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
48.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
49.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
50.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
51.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;

52.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
53.	Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
54.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
55.	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
56.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
57.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
58.	Волейбол. Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
59.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;

60.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
61.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
62.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
63.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
64.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
65.	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
66.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
67.	Футбол. Удар по неподвижному мячу Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;
68.	Ведение футбольного мяча Обводка мячом ориентиров	1	0	0	Укажите дату	Практическая работа;

69.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
70.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
71.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
72.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
73.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
74.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
75.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
76.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
77.		0	0	0	Укажите	Выберите

					дату	вид/форму контроля
78.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
79.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
80.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
81.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
82.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
83.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
84.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
85.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля

86.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
87.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
88.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
89.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
90.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
91.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
92.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
93.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
94.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму

						контроля
95.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
96.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
97.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
98.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
99.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
100.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
101.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
102.		0	0	0	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	0		

ПРОГРАММЕ			
-----------	--	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1.Рабочая программа А.П. Матвеев «Физическая культура» 5-9 классы, М. Просвещение, 2012г. 2.Примерные программы по учебным предметам 5-9 классы, М. Просвещение 2012 г.
3. Учебник А.П. Матвеев «Физическая культура» 8-9 классы, М. Просвещение,2016 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://school-collection.edu.ru> Единая коллекция ЦОР <http://ims.ocpi.ru> Региональная коллекция ЦОР <http://method.samara.rcde.ru>
Хранилище методических материалов Самарского регионального центра дистанционного образования
<http://laste.arvutikaitse.ee/rus/html/etusivu.htm> Сайт для детей и взрослых, проводящих время в Интернете
<http://www.planetashkol.ru/> Планета школа http://guinness.h12.ru/rez_sko.htm Книга рекордов Гинесса <http://www.4stupeni.ru/> Клуб учителей начальной школы <http://www.uchportal.ru/> Учительский портал [fizra137.narod.ru»volleyball.html](http://fizra137.narod.ru/volleyball.html) Сайт учителя физической культуры.
redsovet.su/load/342-1-0-20476 сообщество взаимопомощи учителей
nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-spo... социальная сеть работников образования

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально-техническое обеспечение

№

П/П Наименование объектов и средств материально-технического оснащения Необходимое количество Примечания

Основная школа

1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) 1.1

1.2 Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Д Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательной программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

1.3 Физическая культура.

Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы Д

1.4 Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» Г Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек

1.5 Научно – популярная и художественная литература по физической культуре , спорту, олимпийскому движению Д В составе библиотечного фонда

1.6 Методические издания по физической культуре для учителей Д

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование Гимнастика

Стенка гимнастическая Г Козел гимнастический Г Перекладина гимнастическая Г

Брусья гимнастические параллельные Г Канат для лазанья с механизмом крепления Г Мост гимнастический подкидной Г Скамейка гимнастическая жесткая Г

Коврик гимнастический К Маты гимнастические Г Мяч малый (теннисный) К Скакалка гимнастическая К Палка гимнастическая К Обруч гимнастический К Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Д Стойки для прыжков в высоту Д

Барьеры легкоатлетические тренировочные Г Флажки разметочные на опоре Г

Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Д Номера нагрудные Г

Спортивные игры

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Г Мячи баскетбольные Г

Жилетки игровые с номерами Г Сетка волейбольная Д

Мячи волейбольные Г Табло перекидное Д Мячи футбольные Г Номера нагрудные Г

Насос для накачивания мячей Д Туризм

Палатки туристические (двухместные) Г Рюкзаки туристические Г Измерительные приборы

Тонометр автоматический Д

Весы медицинские с ростомером Д Средства доврачебной помощи Аптечка медицинская Д Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчиками, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевые для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
Зоны рекреации Для проведения динамических пауз (перемен)
Кабинет учителя Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Включает в себя стеллажи, контейнеры
Пришкольный стадион (площадка)
Лыжная трасса Д С небольшими отлогими склонами

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Укажите оборудование для проведения практических работ