

Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода  
МАОУ «Школа № 37»

РАССМОТРЕНА  
Педагогическим советом  
МАОУ «Школа № 37»  
протокол № 1 от 29.08.2022

УТВЕРЖДЕНА  
приказом  
от 30.08.2022 № 30-08-3-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 3875981)**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 5 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Павлова Марина Васильевна  
учитель физической культуры

Великий Новгород 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; закалывающие 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 образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				

### Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1	01.09.2022	<p>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-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное</p>	Практическая работа; беседа;	<a href="http://www.fizkultura.schul.nyu.ru">http://www.fizkultura.schul.nyu.ru</a> <a href="http://fizkultura.schul.nyu.ru">http://fizkultura.schul.nyu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
------	---	---	---	---	------------	---	------------------------------	---

						влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;		
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0	0	0	Укажите период	Укажите вид деятельности	Выберите вид/форму контроля	Укажите образ
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	05.12.2022	приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека;	Практическая работа; беседа;	<a href="http://www.fizkultura.ru">http://www.fizkultura.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.rwww.scho">http://fizkultura-na5.rwww.scho</a>

1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0	0	0	Укажите период	Укажите вид деятельности	Выберите вид/форму контроля	Укажите образ
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1	21.12.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.	Устный опрос; беседа;	<a href="http://www.fizkultura.spb.edu.ru">http://www.fizkultura.spb.edu.ru</a> <a href="http://fizkultura.spb.edu.ru">http://fizkultura.spb.edu.ru</a> <a href="http://www.school.ed">http://www.school.ed</a>

						<p>определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;</p> <p>составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;</p> <p>знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;</p>		
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0;	0;	0;	Укажите период	<p>устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;</p> <p>определяют индивидуальные виды</p>	Устный опрос; беседа.;	<a href="http://www.fizkultura.school.ed">http://www.fizkultura.school.ed</a>

						<p>деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;</p> <p>составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;</p>		
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0;	0;	0;	<b>Укажите период</b>	<p>устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;</p> <p>определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;</p> <p>составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;</p>	Устный опрос; беседа;;	<a href="http://www.fizkultura.ru">http://www.fizkultura.ru</a> <a href="http://fizkultura.school.edu">http://fizkultura.school.edu</a>

2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0	0	0	Укажите период	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос;; беседа;;	<a href="http://www.fizkultura.ru">http://www.fizkultura.ru</a> <a href="http://fizkultura.school.edu.ru">http://fizkultura.school.edu.ru</a> <a href="http://pculture.ru">http://pculture.ru</a> физической
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	1	0	1	23.09.2022	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	Устный опрос;; беседа;;	<a href="http://www.fizkultura.ru">http://www.fizkultura.ru</a> <a href="http://fizkultura.school.edu.ru">http://fizkultura.school.edu.ru</a> <a href="http://pculture.ru">http://pculture.ru</a> физической

						индивидуальных показателей.;		
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	25.01.2023	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно изучают технику их выполнения;; составляют комплексы упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно изучают 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	Устный опрос; беседа;;	<a href="http://www.fizkultura5.ru">http://www.fizkultura5.ru</a> / <a href="http://www.scl">www.scl</a> <a href="http://pculture.r">http://pculture.r</a> физической

						физических упражнений и др.);		
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0	0	0	Укажите период	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой	Устный опрос; беседа;	<a href="http://www.fizkultura5.ru/www.scl">http://www.fizkultura5.ru/www.scl</a> <a href="http://pculture.r">http://pculture.r</a> физической



						<p>мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;;</p> <p>знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.;</p>		
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0	0	0	Укажите период	<p>разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;</p> <p>разучивают способ проведения одномоментной пробы</p>	Устный опрос; беседа;;	<a href="http://www.fizkultura5.ru/www.sch">http://www.fizkultura5.ru/www.sch</a> <a href="http://pculture.ru">http://pculture.ru</a> физической

						после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;		
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0	0	0	Укажите период	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;;	Устный опрос; беседа;;	<a href="http://www.fizkultura5.ru/www.sch">http://www.fizkultura5.ru/www.sch</a> <a href="http://pculture.ru">http://pculture.ru</a> физической
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0	0	0	Укажите период	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; составляют дневник физической культуры;	Устный опрос; беседа;;	<a href="http://www.fizkultura5.ru/www.sch">http://www.fizkultura5.ru/www.sch</a> <a href="http://pculture.ru">http://pculture.ru</a> физической
Итого по разделу		3						

### Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0	0	0	Укажите период	Укажите вид деятельности	Выберите вид/форму контроля	Укажите обра
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0	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.; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture">http://pculture</a> физиче
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0	0	0	Укажите период	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture">http://pculture</a> физиче

3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0	0	0	Укажите период	Укажите вид деятельности	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	1	10.10.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	1	12.10.2022	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	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>

						выполнение в режиме учебной недели.;		
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	0	1	14.10.2022	составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.">http://pculture.</a> физиче
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	0	0	0	Укажите период	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	<a href="http://www.">http://www.</a> <a href="http://fi">http://fi</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	2	0	2	03.03.2023 06.03.2023	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют	Практическая работа;	<a href="http://www.">http://www.</a> <a href="http://na5.ru/w">http://na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.">http://pculture.</a> физиче

						технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;		
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	0	2	08.03.2023 10.03.2023	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	13.03.2023	выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>

						ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;;		
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	2	15.03.2023 17.03.2023	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, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>

						предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	3	0	3	27.03.2023 31.03.2023	описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки. предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>



3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	0	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;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0	0	0	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке различным способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0	0	0	Укажите период	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; контролируют технику	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>

						<p>выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p>		
3.17.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</p>	4	0	4	<p>14.09.2022 21.09.2022</p>	<p>закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a></p>

3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	12.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	4	0	4	02.09.2022 09.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2	26.09.2022 28.09.2022	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>

3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	0	0	0	Укажите период	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>
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	2	0	2	30.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	03.10.2022	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении	1	0	1	05.10.2022	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a>

	упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения					разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;		<a href="http://pculture.ru">http://pculture.ru</a> физиче
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1	07.10.2022	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.ru">http://pculture.ru</a> физиче
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	0	0	0	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Практическая работа;	<a href="http://www.f">http://www.f</a> <a href="http://fi">http://fi</a>
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	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования	Практическая работа;	<a href="http://www.f">http://www.f</a> <a href="http://fi">http://fi</a>

						упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;		
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции»;	Практическая работа;	<a href="http://www.">http://www.</a> <a href="http://fi">http://fi</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0	0	0	Укажите период	разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку»; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).»;	Практическая работа;	<a href="http://www.">http://www.</a> <a href="http://fi">http://fi</a>
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	0	0	0	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику спуска на	Практическая работа;	<a href="http://www.">http://www.</a> <a href="http://fi">http://fi</a>

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

						склона;»		
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	2	0	2	07.11.2022 09.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;»	Практическая работа;»	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	2	0	2	11.11.2022 14.11.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;»	Практическая работа;»	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</b>	2	0	2	16.11.2022 18.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом, правым и левым боком	Практическая работа;»	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>



						(обучение в парах);		
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	3	0	3	21.11.2022 25.11.2022	разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	0	3	28.11.2022 02.12.2022	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;;	Практическая работа;	<a href="http://www.">http://www.</a> <a href="http://fi">http://fi</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	6	0	6	07.12.2022 19.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их	Практическая работа;	<a href="http://www.">http://www.</a> <a href="http://na5.ru/w">http://na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.физиче">http://pculture.физиче</a>

						<p>рассматривают;  обсуждают и  анализируют образец  техники ведения  баскетбольного мяча на  месте и в движении;  выделяют  отличительные  элементы их  техники;;рассматривают;  обсуждают и  анализируют образец  техники учителя в  передаче мяча двумя  руками от груди;  стоя на месте;  анализируют фазы и  элементы техники;;</p>		
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	2	0	2	23.12.2022 26.12.2022	<p>разучивают и  закрепляют технику  прямой нижней подачи  мяча;;  определяют фазы  движения и особенности  их .;</p>	Практическая работа;	<p><a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a>  <a href="http://pculture.physicaleducationlessons.com/1,2,3,4">http://pculture.physicaleducationlessons.com/1,2,3,4</a>  Как играть</p>

3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0	2	28.12.2022 30.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.physicaleducationlessons.com/t">http://pculture.physicaleducationlessons.com/t</a> Как играть 1,2,3,4
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	3	0	3	10.01.2023 16.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.physicaleducationlessons.com/t">http://pculture.physicaleducationlessons.com/t</a> Как играть 1,2,3,4
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	3	0	3	18.01.2023 23.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.physicaleducationlessons.com/t">http://pculture.physicaleducationlessons.com/t</a> Как играть 1,2,3,4
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	6	0	6	26.01.2023 08.02.2023	закрепляют и совершенствуют	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.physicaleducationlessons.com/t">http://pculture.physicaleducationlessons.com/t</a> Как играть 1,2,3,4

						<p>технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней</p>		<p>na5.ru/w http://pculture физической lessons.com/t Как играть 1,2,3,4</p>
--	--	--	--	--	--	---	--	---

						подачи; определяют фазы движения и особенности их ;		
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	2	03.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.physicaleducationlessons.com/tea">http://pculture.physicaleducationlessons.com/tea</a> футб
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	05.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.physicaleducationlessons.com/tea">http://pculture.physicaleducationlessons.com/tea</a> футб
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	2	07.04.2023 10.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	<a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.physicaleducationlessons.com/tea">http://pculture.physicaleducationlessons.com/tea</a> физич

								<a href="http://www.lessons.com/tea">lessons.com/tea</a> футб
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	2	12.04.2023 14.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения;	Практическая работа;	<a href="http://www.lessons.com/tea">http://www.lessons.com/tea</a> <a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.lessons.com/tea">http://pculture.lessons.com/tea</a> физической
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	17.04.2023	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;	Практическая работа;	<a href="http://www.lessons.com/tea">http://www.lessons.com/tea</a> <a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.lessons.com/tea">http://pculture.lessons.com/tea</a> физической
Итого по разделу		71						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	26	0	26	10.02.2023 01.03.2023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Практическая работа;	<a href="http://www.lessons.com/tea">http://www.lessons.com/tea</a> <a href="http://www.na5.ru/w">http://www.na5.ru/w</a> <a href="http://pculture.lessons.com/tea">http://pculture.lessons.com/tea</a> физиче
Итого по разделу		26						

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

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1	01.09.2022	беседа;
2.	Бег на 30м, финиширование .Бег по дистанции. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	1	0	1	02.09.2022	Практическая работа;
3.	Бег на 60 метров.Изучение лёгко-атлетических беговых упражнений.	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
4.	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
5.	Бег на 30метров,60 метров на результат.	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
6.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа; беседа;

	упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой					
7.	Бег на 800м без учёта времени средним темпом .	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
8.	Бег на средние дистанции 1500м переменным темпом.	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
9.	Бег на 1000 метров на результат	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
10.	Гладкий бег по стадиону до 6 минут.	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
11.	Измерение индивидуальных показателей физического развития.	1	0	1	23.09.2022	беседа;
12.	Подводящие прыжковые упражнения. Подбор индивидуального разбега.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
13.	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. Укрепление мышц брюшного пресса.Тест за 30 сек.	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
14.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;



	занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей					
15.	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Укрепление мышц плечевого пояса.	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
16.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
17.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений.	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
18.	Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
19.	Упражнения на развитие координации.	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;

20.	Упражнения на формирование телосложения.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
21.	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, точности. Определить уровень физической подготовленности.	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
22.	Офп. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. Определить уровень физической подготовленности.	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
23.	Офп. Развитие выносливости, силы. Определить уровень физической подготовленности.	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
24.	Офп. Развитие гибкости, ловкости. Определить уровень физической подготовленности.	1	0	1	01.11.2022	Практическая работа;
25.	ОФП. Развитие координации. Определить уровень физической подготовленности.	1	0	1	03.11.2022	Практическая работа;

26.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, обучение передвижениям. ведение мяча с изменением направления .	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
27.	Совершенствование передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.Отолчком в пол, одной от плеча. Ведение мяча с изменением скорости.	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
28.	Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола. Ведение мяча на месте, в движении шагом , в движении бегом.	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
29.	Ведение с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении.Бросок мяча в кольцо с места, в движении.	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
30.	Совершенствование передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди, Бросок мяча в кольцо с места, в движении.	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;

31.	Обучение ловли мяча в движении .Обучение штрафному броску.Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
32.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»Бросок мяча в кольцо в движении после ловли.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
33.	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
34.	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
35.	Техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места;	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
36.	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места;	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;

37.	Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места.	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
38.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
39.	Совершенствование разученных технических действий с мячом. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении.	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
40.	Совершенствование разученных технических действий с мячом. Двусторонняя игра.	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
41.	Совершенствование разученных технических действий с мячом. Двусторонняя игра.	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
42.	Бросок одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;

43.	Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Двусторонняя игра.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
44.	Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Двусторонняя игра.	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
45.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
46.	Разучивание и закрепление техники прямой нижней подачи мяча в волейболе.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
47.	Верхняя прямая подача (поряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1 -2, 5-4,	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
48.	Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения.	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
49.	Передачи; передача мяча сверху и снизу двумя руками .Передачи мяча над собой, во встречных колоннах .	1	0	1	30.12.2022	Практическая работа;

50.	Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
51.	Совершенствование приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
52.	Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2.	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
53.	Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2.	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
54.	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
55.	Совершенствование ранее разученных технических действий с мячом. Учебная игра.	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;

56.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
57.	Нижняя подача в правую и левую часть площадки .Чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед)	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
58.	Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу.	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
59.	Прием мяча, отраженного сеткой .Учебная игра.	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
60.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
61.	Блокирование. Учебная игра.	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
62.	Закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;



63.	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц.	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
64.	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц.	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
65.	Офп. Развитие быстроты. Точности.	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
66.	Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыгучести.	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
67.	Офп. Развитие выносливости. силы.	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
68.	Офп. Развитие гибкости ловкости.	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
69.	Укрепление мышц брюшного пресса . Укрепление мышц плечевого пояса . Развитие координации.	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
70.	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
71.	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;

72.	Обучение кувырмам вперед и назад; стойка на голове . Кувырок вперед в группировке.	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
73.	Обучение кувырмам вперед и назад; стойка на голове . Кувырок вперед в группировке	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
74.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.Комбинация из изученных элементов.	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
75.	Длинный кувырок. Стойка на голове и руках.Комбинация из изученных элементов.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
76.	Переворот в сторону (колесо). Сед углом .Стойка на лопатках.Комбинация из изученных элементов.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
77.	Опорный прыжок на гимнастического козла .Вскок в упор присев, соскок вверх прогнувшись.	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
78.	Научить целостному выполнению опорного прыжка в облегченных условиях.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;

79.	Опорный прыжок на гимнастического козла. Содействовать формированию навыка приземления в облегчённых условиях	1	0	1	27.03.2023	Практическая работа;
80.	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа;
81.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	31.03.2023	Практическая работа;
82.	Футбол - вбрасывание мяча из-за боковой линии с места	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
83.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
84.	Удар по неподвижному мячу. Обводка.	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
85.	Удар внутренней и внешней частью подъема .Тактика игры в защите.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
86.	Удар внутренней и внешней частью подъема .Угловой удар.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
87.	Обводка мячом ориентиров. Учебная игра.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;

88.	Учебная игра. Игра в защите.	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
89.	Учебная игра. Игра в нападении.	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
90.	Физическая подготовка:развитие силовой выносливости .	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
91.	Физическая подготовка:развитие силовой выносливости .	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
92.	Физическая подготовка :развитие скоросто-силовой выносливости .	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
93.	Физическая подготовка :развитие скоросто-силовой выносливости .	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
94.	Испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей.	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
95.	Испытания по определению уровня развития координационных способностей	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
96.	Испытания по определению уровня развития координационных способностей	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;

97.	Испытания по определению уровня развития гибкости.	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
98.	Испытания по определению уровня развития гибкости.	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
99.	Испытания по определению уровня развития силы.	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
100.	Испытания по определению уровня развития силы.	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
101.	ОФП.Развитие физических качеств.	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;
102.	ОФП.Развитие физических качеств.	1	0	1	29.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

;
   
Физическая культура. Футбол для всех;
   
5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.;
   
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»Физическая культура;
   
5 класс/Матвеев А.П.;
   
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»Физическая культура;
   
5-7 класс/ Петрова Т.В.;
   
Копылов Ю.А.;

Полянская Н.В. и другие;  
Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»Физическая культура;  
5-6 класс/Погадаев Г.И.;  
ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»Физическая культура;  
5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я.;  
ООО «Русское слово-учебник»Физическая культура. Шахматы в школе;  
5 класс/Прудникова Е.А.;  
Волкова Е.И.;  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я.;  
Туревский И.М.;  
Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я.;  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

«Физическая культура. 5–7 классы» авторов Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова. Учебник

учебно-методических комплектов по физической культуре Г. И. Погадаева, разработанных в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

«Физическая культура» 5-9 классы. Авторы – В.И. Лях,. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях М., Просвещение, .

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

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/www.school.edu.ru>

<http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры<http://sport-lessons.com/teamgames/football/>Уроки футбола: часть 1,2

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/>

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

#### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Укажите учебное оборудование

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Укажите оборудование для проведения практических работ