

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное образование город Краснодар

МАОУ СОШ № 96

РАССМОТРЕНО
МО учителей ФК и ОБЖ

_____ Чернышева Т.Р.

Протокол №1

от "28" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

_____ Серикова А.А.

Протокол №1

от "28" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ № 96

_____ Подносова Т.Б.

Приказ №1

от "28" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3361777)

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 5 классов

г.Краснодар, 2023

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 прикладноориентированной 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 мотивационнопроцессуальным (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 ишибов 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 ишибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|----------------------|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | |
| 1.1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | 0.5 | 0 | 0.5 | 01.09.2023 | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 0.5 | 0 | 0.5 | 05.09.2023 | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 1.3. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | 0 | 1 | 19.09.2023 | 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;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 1.4. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | 17.01.2024 | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника | 0.5 | 0 | 0.5 | 23.01.2024 | определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня | 0.5 | 0 | 0.5 | 30.01.2024 | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 0.5 | 0 | 0.5 | 31.01.2024 | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | | | |
|------|--|-----|---|-----|------------|---|----------------------|---|
| 2.4. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | 0.5 | 0 | 0.5 | 13.02.2024 | 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; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.5. | Измерение индивидуальных показателей физического развития | 0.5 | 0 | 0.5 | 20.02.2024 | измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.6. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 | 27.02.2024 | разучивают упражнения для профилактики осанки; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.7. | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 | 13.03.2024 | знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | | | |
|------------------|--|-----|---|-----|------------|---|----------------------|---|
| 2.8. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 0.5 | 0 | 0.5 | 27.03.2024 | разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.9. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 0.5 | 0 | 0.5 | 03.04.2024 | сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.10 | Ведение дневника физической культуры | 0.5 | 0 | 0.5 | 21.11.2023 | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; составляют дневник физической культуры; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 6 | | | | | | |

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

| | | | | | | | | |
|------|--|-----|---|-----|------------|---|----------------------|---|
| 3.1. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» | 0.5 | 0 | 0.5 | 14.11.2023 | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | Упражнения утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | 28.11.2023 | знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;; разучивают упражнения комплекса утренней зарядки; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 | 0 | 1 | 05.12.2023 | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | | | |
|-------|--|-----|---|-----|--------------------------|--|----------------------|---|
| 3.4. | Водные процедуры после утренней зарядки | 0.5 | 0 | 0.5 | 12.12.2023 | закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.5. | Упражнения на развитие гибкости | 1 | 0 | 1 | 19.12.2023 | 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; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.6. | Упражнения на развитие координации | 1 | 0 | 1 | 26.12.2023 | 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.ru/ |
| 3.7. | Упражнения на формирование телосложения | 1 | 0 | 1 | 10.04.2024 | составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.8. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивнооздоровительная деятельность» | 0.5 | 0 | 0.5 | 07.11.2023 | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.9. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке | 2 | 0 | 2 | 08.11.2023 11.11.2023 | совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.10. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке | 2 | 0 | 2 | 15.11.2023 18.11.2023 | разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.11. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 2 | 0 | 2 | 22.11.2023 25.11.2023 | выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | | | |
|-------|--|-----|---|-----|--------------------------|--|----------------------|---|
| 3.12. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках | 2 | 0 | 2 | 29.11.2023 02.12.2023 | описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.13. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла | 2 | 0 | 2 | 06.12.2023 09.12.2023 | разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.14. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 2 | 0 | 2 | 13.12.2023 16.12.2023 | уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.15. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | 0 | 1 | 20.12.2023 23.12.2023 | уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.16. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 0.5 | 0 | 0.5 | 27.12.2023 30.12.2023 | уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | | | |
|-------|--|-----|---|-----|--------------------------|---|----------------------|---|
| 3.17. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 2 | 1 | 1 | 10.10.2023 29.10.2023 | разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.18. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 0.5 | 0 | 0.5 | 02.09.2023 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.19. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 2 | 1 | 1 | 06.09.2023 09.09.2023 | разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.20. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | 1 | 1 | 13.09.2023 16.09.2023 | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.21. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега | 2 | 0 | 2 | 20.09.2023 23.09.2023 | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 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 | 0.5 | 0 | 0.5 | 12.09.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.23. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень | 2 | 0 | 2 | 27.09.2023 30.09.2022 | разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.24. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 0.5 | 0 | 0.5 | 26.09.2023 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.25. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность | 2 | 1 | 1 | 03.10.2023 07.10.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 0 | 0 | 0 | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| 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 | | | | |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 0 | 0 | 0 | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|-----|---|-----|--------------------------|---|----------------------|---|
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка» | 0 | 0 | 0 | | | | |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 0 | 0 | 0 | | | | |
| 3.31. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 0 | 0 | 0 | | | | |
| 3.32. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 2 | 1 | 1 | 10.01.2024 12.01.2024 | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.33. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 0.5 | 0 | 0.5 | 09.01.2024 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.34. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении | 1 | 0 | 1 | 13.01.2024 16.01.2024 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.35. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | 2 | 0 | 2 | 18.01.2024 20.01.2024 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.36. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места | 3 | 0 | 3 | 24.01.2024 27.01.2024 | разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.37. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом | 1 | 0 | 1 | 01.02.2024 03.02.2024 | контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.38. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 3 | 0 | 3 | 07.02.2024 10.02.2024 | разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.39. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 0.5 | 0 | 0.5 | 06.02.2024 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.40. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении | 3 | 1 | 2 | 14.02.2024 17.02.2024 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.41. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении | 3 | 1 | 2 | 21.02.2024 24.02.2024 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|----|-----|--------------------------|--|----------------------|--|
| 3.42. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом | 1 | 0 | 1 | 28.02.2024 03.03.2024 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.43. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу | 2 | 0 | 2 | 07.03.2024 10.03.2024 | закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.44. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 0.5 | 0 | 0.5 | 06.03.2024 | разучивают технику обводки учебных конусов;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.45. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 | 14.03.2024 17.03.2024 | закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.46. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча | 3 | 0 | 3 | 28.03.2024 31.03.2024 | закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.47. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров | 3 | 1 | 2 | 04.04.2024 07.04.2024 | описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 63 | | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 30 | 2 | 28 | 11.04.2024 25.05.2024 | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/ |
| Итого по разделу | | 30 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|------------------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | ТБ на уроках легкой атлетики. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Бег с максимальной скоростью 30 м. | 1 | 0 | 1 | 01.09.2023 | Беседа; Практическая работа; |
| 2. | Знакомство с рекомендациями по ТБ во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 10 до 15 метров. | 1 | 0 | 1 | 02.09.2023 | Беседа; Практическая работа; |
| 3. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Бег 30 метров. Нормативы ВФСК ГТО. | 1 | 1 | 0 | 05.09.2023 | Беседа; Практическая работа; |
| 4. | Бег с ускорением от 30 до 40 м. | 1 | 0 | 1 | 08.09.2023 | Практическая работа; |
| 5. | Бег 60 м. | 1 | 0 | 1 | 09.09.2023 | Практическая работа; |
| 6. | Прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 0 | 12.09.2023 | Практическая работа; |
| 7. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | 0 | 1 | 15.09.2023 | Практическая работа; |
| 8. | Прыжки в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | 16.09.2023 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|----------------------|
| 9. | Круговые эстафеты с прыжками и многоскоками. | 1 | 0 | 1 | 19.09.2023 | Практическая работа; |
| 10. | Метание малого мяча в неподвижную мишень. | 1 | 0 | 1 | 22.09.2023 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|----------------------|
| 11. | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 1 | 0 | 23.09.2023 | Практическая работа; |
| 12. | Бросок и ловля набивного мяча (2 кг) из различных исходных положений. | 1 | 0 | 1 | 26.09.2023 | Практическая работа; |
| 13. | Бег в равномерном темпе до 12 минут. | 1 | 0 | 1 | 29.09.2023 | Практическая работа; |
| 14. | Бег 1000 м. Нормативы ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | 30.09.2023 | Практическая работа; |
| 15. | Переменный бег до 15 минут. | 1 | 0 | 1 | 03.10.2023 | Практическая работа; |
| 16. | Бег 1500 метров без учёта времени. | 1 | 0 | 1 | 06.10.2023 | Практическая работа; |
| 17. | Кросс до 15 минут. | 1 | 0 | 1 | 07.10.2023 | Практическая работа; |
| 18. | Бег с препятствиями на местности. | 1 | 0 | 1 | 10.10.2023 | Практическая работа; |
| 19. | Бег по пересеченной местности. | 1 | 0 | 1 | 13.10.2023 | Практическая работа; |
| 20. | Минутный бег. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 14.10.2023 | Практическая работа; |
| 21. | Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | 17.10.2023 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---------------------------------|
| 22. | ТБ на уроках футбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. | 1 | 0 | 1 | 20.10.2023 | Беседа; Практическая работа; |
| 23. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 | 21.10.2023 | Практическая работа; |
| 24. | Удар по неподвижному мячу. | 1 | 0 | 1 | 24.10.2023 | Практическая работа; |
| 25. | Ведение футбольного мяча. | 1 | 0 | 1 | 27.10.2023 | Практическая работа; |
| 26. | Обводка мячом ориентиров. | 1 | 0 | 1 | 28.10.2023 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|---------------------------------|
| 27. | ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Знакомство с понятием "спортивно-оздоровительная деятельность". Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 07.11.2023 | Беседа; Практическая работа; |
| 28. | Кувырок вперёд в группировке. Комбинация из различных положений рук, ног, и туловища. | 1 | 1 | 0 | 10.11.2023 | Практическая работа; |
| 29. | Простые связки с общеразвивающими упражнениями. | 1 | 0 | 1 | 11.11.2023 | Практическая работа; |
| 30. | Знакомство с понятием "физкультурнооздоровительная деятельность". ОРУ в парах. Кувырок назад в группировке. | 1 | 0 | 1 | 14.11.2023 | Беседа; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|----------------------|
| 31. | Кувырки, стойки, перевороты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | 17.11.2023 | Практическая работа; |
| 32. | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 | 0 | 1 | 18.11.2023 | Практическая работа; |
| 33. | Ведение дневника физической культуры. Кувырок вперёд ноги «скрестно». | 1 | 0 | 1 | 21.11.2023 | Практическая работа; |
| 34. | Акробатические эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | 24.11.2023 | Практическая работа; |
| 35. | Упражнения с обручами, скакалкой, с собственным весом тела. | 1 | 0 | 1 | 25.11.2023 | Практическая работа; |
| 36. | Упражнения утренней гимнастики. Упражнения с предметами. | 1 | 0 | 1 | 28.11.2023 | Практическая работа; |
| 37. | Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и оборудования. | 1 | 0 | 1 | 01.12.2023 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|----------------------|
| 38. | Кувырок назад из стойки на лопатках. Круговая эстафета. | 1 | 0 | 1 | 02.12.2023 | Практическая работа; |
| 39. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. | 1 | 0 | 1 | 05.12.2023 | Практическая работа; |
| 40. | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | 08.12.2023 | Практическая работа; |
| 41. | Опорный прыжок на гимнастическом козле. | 1 | 0 | 1 | 09.12.2023 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|-------------|---------------------------------|
| 42. | Водные процедуры после утренней гимнастики. Упражнения на гимнастической перекладине. | 1 | 0 | 1 | 12.12.2023 | Беседа; Практическая работа; |
| 43. | Упражнения в равновесии. | 1 | 0 | 1 | 15.12.2023 | Практическая работа; |
| 44. | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. | 1 | 0 | 1 | 16.12.2023 | Практическая работа; |
| 45. | Знакомство с понятием "здоровый образ жизни" и его значение в жизнедеятельности современного человека. Упражнения для развития гибкости. | 1 | 0 | 1 | 19.12.2023 | Беседа; Практическая работа; |
| 46. | Упражнения в висах и упорах. Сгибание рук в упоре лёжа. | 1 | 1 | 0 | 22.12.2023 | Практическая работа; |
| 47. | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | 23.12.2023 | Практическая работа; |
| 48. | Упражнения для развития координации. | 1 | 0 | 1 | 26.12.2023, | Практическая работа; |
| 49. | Расхождение на гимнастической скамейке в парах. | 1 | 0 | 1 | 29.12.2023 | Практическая работа; |
| 50. | ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол. Техника перемещений, стоек. | 1 | 0 | 1 | 09.01.2024 | Беседа; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---------------------------------|
| 51. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Комбинация из элементов техники перемещений. | 1 | 0 | 1 | 12.01.2024 | Беседа; Практическая работа; |
| 52. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте. | 1 | 0 | 1 | 13.01.2024 | Практическая работа; |
| 53. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении. | 1 | 1 | 0 | 16.01.2024 | Беседа; Практическая работа; |
| 54. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте. | 1 | 0 | 1 | 19.01.2024 | Практическая работа; |
| 55. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении. | 1 | 1 | 0 | 20.01.2024 | Практическая работа; |
| 56. | Режим дня и его значение для современного школьника. Передача мяча через сетку. | 1 | 0 | 1 | 23.01.2024 | Беседа; Практическая работа; |
| 57. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. | 1 | 0 | 1 | 26.01.2024 | Практическая работа; |
| 58. | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | 0 | 1 | 27.01.2024 | Практическая работа; |
| 59. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Комбинация из элементов: прием, передача, удар. | 1 | 0 | 1 | 30.01.2024 | Беседа; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|------------------------------------|
| 60. | Игры и игровые задания. Подготовка к выполнению ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | 02.02.2024 | Практическая работа; |
| 61. | Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | 03.02.2024 | Практическая работа; |
| 62. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Ранее разученные технические действия с мячом. | 1 | 0 | 1 | 06.02.2024 | Беседа; Практическая работа; |
| 63. | Двусторонняя игра в волейбол. | 1 | 0 | 1 | 09.02.2024 | Практическая работа; |
| 64. | ТБ на уроках баскетбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передвижения, стойки, двушажная техника. | 1 | 0 | 1 | 10.02.2024 | Беседа; Практическая работа; |
| 65. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Повороты без мяча. | 1 | 0 | 1 | 13.02.2024 | Беседа; Практическая работа; |
| 66. | Повороты с мячом по часовой и против часовой стрелки. Подготовка к выполнению ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | 16.02.2024 | Практическая работа; |
| 67. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | 0 | 1 | 17.02.2024 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|----------------------|
| 68. | Измерение индивидуальных показателей физического развития. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | 0 | 1 | 20.02.2024 | Практическая работа; |
| 69. | Упражнения для профилактики нарушений осанки. Ранее разученные технические действия с мячом. | 1 | 0 | 1 | 27.02.2024 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|---------------------------------|
| 70. | Ведение мяча на месте и в движении «по прямой». | 1 | 1 | 0 | 02.03.2024 | Практическая работа; |
| 71. | Ведение мяча на месте и в движении «по кругу». | 1 | 0 | 1 | 03.03.2024 | Практическая работа; |
| 72. | Ведение мяча на месте и в движении «змейкой». | 1 | 0 | 1 | 06.03.2024 | Практическая работа; |
| 73. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. | 1 | 0 | 1 | 09.03.2024 | Практическая работа; |
| 74. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди в движении. | 1 | 0 | 1 | 10.03.2024 | Практическая работа; |
| 75. | Организация и проведение самостоятельных занятий. Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | 13.03.2024 | Беседа; Практическая работа; |
| 76. | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 16.03.2024 | Практическая работа; |
| 77. | Двусторонняя игра по правилам баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 17.03.2024 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---------------------------------|
| 78. | ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 10 до 15 метров. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. | 1 | 0 | 1 | 27.03.2024 | Беседа; Практическая работа; |
| 79. | Бег 30 м. Подготовка к выполнению ВФСК ГТО. | 1 | 1 | 0 | 30.03.2024 | Практическая работа; |
| 80. | Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 31.03.2024 | Практическая работа; |
| 81. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культуры на работу сердца. Бег 60 м. | 1 | 0 | 1 | 03.04.2024 | Беседа; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---------------------------------|
| 82. | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростносиловых способностей. Прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 0 | 06.04.2024 | Беседа; Практическая работа; |
| 83. | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". | 1 | 0 | 1 | 07.04.2024 | Практическая работа; |
| 84. | Упражнения на формирование телосложения. Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | 10.04.2024 | Практическая работа; |
| 85. | Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 1 | 13.04.2024 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|---------------------------------|
| 86. | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень. | 1 | 0 | 1 | 14.04.2024 | Беседа; Практическая работа; |
| 87. | Метание малого мяча в неподвижную цель. | 1 | 0 | 1 | 17.04.2024 | Практическая работа; |
| 88. | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 20.04.2024 | Практическая работа; |
| 89. | Круговая тренировка. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | 21.04.2024 | Практическая работа; |
| 90. | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции до 12 минут. | 1 | 0 | 1 | 24.04.2024 | Практическая работа; |
| 91. | Бег 1000 м. | 1 | 0 | 1 | 27.04.2024 | Практическая работа; |
| 92. | Бег с равномерной скоростью до 15 минут. | 1 | 0 | 1 | 28.04.2024 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|---|---|---|------------|----------------------|
| 93. | Бег 1500 м. без учёта времени. | 1 | 0 | 1 | 04.05.2024 | Практическая работа; |
| 94. | Кросс до 15 минут. | 1 | 0 | 1 | 05.05.2024 | Практическая работа; |
| 95. | Бег с препятствиями на местности. | 1 | 0 | 1 | 08.05.2024 | Практическая работа; |
| 96. | Минутный бег. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 11.05.2024 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|----|----|------------|---------------------------------|
| 97. | Круговая тренировка. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | 12.05.2024 | Практическая работа; |
| 98. | ТБ на уроках футбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. | 1 | 0 | 1 | 15.05.2024 | Беседа; Практическая работа; |
| 99. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 | 18.05.2024 | Практическая работа; |
| 100. | Удар по неподвижному мячу. | 1 | 0 | 1 | 19.05.2024 | Практическая работа; |
| 101. | Ведение футбольного мяча. | 1 | 0 | 1 | 22.05.2024 | Практическая работа; |
| 102. | Обводка мячом ориентиров. | 1 | 0 | 1 | 25.05.2024 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия:

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /Мво образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. М.: Просвещение, 2011
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М:

Просвещение, 2013

Учебники и справочные издания:

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004
3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014 5
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003
- Методические пособия:
 1. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003
 2. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методическiereкомендации. - М.: Просвещение, 2012
 3. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьёв. — М.: Физкультура и спорт, 2005
 4. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004
 5. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001
 6. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л.М. Богданов. — М.: Просвещение, 1975
 7. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975
 8. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005
 9. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002
 10. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978
 11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001
 12. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983
 13. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984
 14. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998
 15. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001
 16. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005
 17. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.
- Фридман. — М.: Педагогика, 1983

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

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

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение учебного процесса:

1. Мячи для метания 150 г.
2. Скамейка гимнастическая
3. Гимнастический мат
4. Гимнастический козел
5. Гимнастический конь
6. Канат для перетягивания
7. Скакалки
8. Мостик гимнастический подкидной
9. Щит баскетбольный игровой
10. Кольца баскетбольные
11. Волейбольная сетка
12. Мячи волейбольные
13. Мячи футбольные
14. Секундомер электронный
15. Игровая площадка для футбола (мини-футбола).
16. Игровая площадка для баскетбола (стритбола)
17. Игровая площадка для волейбола

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Видеофильмы
2. Компьютер
3. Цифровой проектор

