

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Муниципальное образование "Город Донецк"

**Литвинова  
Ирина  
Николаевна**

Подписано  
цифровой подписью:  
Литвинова Ирина  
Николаевна  
Дата: 2022.11.01  
21:35:46 +03'00'

МБОУ СОШ № 3 г. Донецка

РАССМОТРЕНО  
Методическим объединением  
учителей

 Фролова Н.И.

Протокол №1  
от "19" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора

 Фролова Н.И.

Протокол №1  
от "22" 08 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 4460602)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Аксенова Галина Ивановна  
учитель физической культуры

Город Донецк 2022

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### *Универсальные познавательные действия:*

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п                                       | Наименование разделов и тем программы                                                                                     | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                      | Виды,<br>формы<br>контроля | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                           | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                         |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ         |                                                                                                                           |                  |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                         |
| 1.1.                                           | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению                                                         | 1                | 0                     | 0                      | 01.09.2022       | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;                                                                                                                                                                                | Устный опрос;              | РЭШ                                                     |
| 1.2.                                           | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе               | 1                | 0                     | 0                      | 02.09.2022       | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;                                                                                                                                                                                                              | Устный опрос;              | РЭШ                                                     |
| 1.3.                                           | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1                | 0                     | 1                      | 07.09.2022       | осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;                                                                                                                            | Практическая работа;       | РЭШ                                                     |
| 1.4.                                           | Знакомство с историей древних Олимпийских игр                                                                             | 1                | 0                     | 0                      | 08.09.2022       | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;                                                                                                                                         | Устный опрос;              | РЭШ                                                     |
| Итого по разделу                               |                                                                                                                           | 4                |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                         |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                                                                                                           |                  |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                         |
| 2.1.                                           | Режим дня и его значение для современного школьника                                                                       | 1                | 0                     | 1                      | 09.09.2022       | знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;                                                                                                                                                                  | Практическая работа;       | РЭШ                                                     |
| 2.2.                                           | Самостоятельное составление индивидуального режима дня                                                                    | 1                | 0                     | 1                      | 14.09.2022       | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;                                                                                                                                                                                                   | Практическая работа;       | РЭШ                                                     |
| 2.3.                                           | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели                                                        | 1                | 0                     | 0                      | 15.09.2022       | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;                                                                                                                                           | Устный опрос;              | РЭШ                                                     |
| 2.4.                                           | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника                                                           | 1                | 0                     | 1                      | 16.09.2022       | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;                                                                                                                                                   | Практическая работа;       | РЭШ                                                     |
| 2.5.                                           | Измерение индивидуальных показателей физического развития                                                                 | 1                | 0                     | 1                      | 21.09.2022       | измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;                                                                                                                                                     | Практическая работа;       | РЭШ                                                     |
| 2.6.                                           | Упражнения для профилактики нарушения осанки                                                                              | 1                | 0                     | 1                      | 22.09.2022       | составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;                                                                                                                                              | Практическая работа;       | РЭШ                                                     |
| 2.7.                                           | Организация и проведение самостоятельных занятий                                                                          | 1                | 0                     | 1                      | 23.09.2022       | рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);; | Практическая работа;       | РЭШ                                                     |

|                                        |                                                                                         |    |   |   |            |                                                                                                                                                                                            |                      |     |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----|
| 2.8.                                   | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы  | 1  | 0 | 1 | 28.09.2022 | устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;;                                                    | Устный опрос;        | РЭШ |
| 2.9.                                   | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1  | 0 | 1 | 29.09.2022 | выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;                                                                     | Практическая работа; | РЭШ |
| 2.10                                   | Ведение дневника физической культуры                                                    | 1  | 0 | 1 | 30.09.2022 | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;                                                                                    | Зачет;               | РЭШ |
| Итого по разделу                       |                                                                                         | 10 |   |   |            |                                                                                                                                                                                            |                      |     |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |                                                                                         |    |   |   |            |                                                                                                                                                                                            |                      |     |
| 3.1.                                   | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»                       | 1  | 0 | 1 | 05.10.2022 | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;             | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.2.                                   | Упражнения утренней зарядки                                                             | 1  | 0 | 1 | 06.10.2022 | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.3.                                   | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики                                          | 1  | 0 | 1 | 07.10.2022 | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;                                                                            | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.4.                                   | Водные процедуры после утренней зарядки                                                 | 1  | 0 | 0 | 12.10.2022 | закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закалывающей процедуры;;                                                                                                | Устный опрос;        | РЭШ |
| 3.5.                                   | Упражнения на развитие гибкости                                                         | 1  | 0 | 1 | 13.10.2022 | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно-имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;  | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.6.                                   | Упражнения на развитие координации                                                      | 1  | 0 | 1 | 14.10.2022 | составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;     | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.7.                                   | Упражнения на формирование телосложения                                                 | 1  | 0 | 1 | 19.10.2022 | составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;                                                                                      | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.8.                                   | Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»     | 1  | 0 | 1 | 20.10.2022 | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;                   | Устный опрос;        | РЭШ |
| 3.9.                                   | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке                                       | 1  | 1 | 0 | 21.10.2022 | описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;                     | Контрольная работа;  | РЭШ |

|       |                                                                                                                                                                                              |   |   |   |            |                                                                                                                                                                             |                      |     |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----|
| 3.10. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 | 26.10.2022 | описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.11. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 | 27.10.2022 | выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;;                                                                                                  | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.12. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках                                                                                                                                     | 1 | 0 | 1 | 09.11.2022 | описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;                                                                                              | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.13. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 | 10.11.2022 | описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;;                                                                                                             | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.14. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне                                                                                                               | 1 | 0 | 1 | 11.11.2022 | разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;                                | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.15. | Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 | 16.11.2022 | разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;                                                                                          | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.16. | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 | 17.11.2022 | разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;                                              | Зачет;               | РЭШ |
| 3.17. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 | 18.11.2022 | описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;                                       | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.18. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой                            | 1 | 0 | 1 | 23.11.2022 | разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;                                                                                                        | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.19. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 | 24.11.2022 | закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;                                                                                          | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.20. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 | 25.11.2022 | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;                                                                                       | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.21. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега                                                                                                                                  | 1 | 0 | 1 | 30.11.2022 | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;                                                                                       | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.22. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей       | 1 | 0 | 1 | 01.12.2022 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;               | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.23. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень                                                                                                                           | 1 | 0 | 1 | 02.12.2022 | разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;                                                                      | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.24. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 | 0 | 1 | 07.12.2022 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;               | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.25. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность                                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 | 08.12.2022 | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;                                                  | Зачет;               | РЭШ |

|       |                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |            |                                                                                                                                                                                        |                      |     |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----|
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом                                                                                                                              | 1 | 0 | 1 | 09.12.2022 | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;                                                                                              | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | 0 | 1 | 14.12.2022 | контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.28. | Модуль «Подвижные игры". Перемещение игроков                                                                                                                                                                  | 1 | 0 | 1 | 15.12.2022 | закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;                                                         | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.29. | Модуль «Подвижные игры". Игра с элементами волейбола                                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 | 16.12.2022 | разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;                                                                                                            | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.30. | Модуль «Волейбол. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра                                                                                                                                                  | 1 | 0 | 1 | 21.12.2022 | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;                                                                                              | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.31. | Модуль "Волейбол. Техника стойки и передвижения игроков.                                                                                                                                                      | 1 | 1 | 0 | 22.12.2022 | разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;                                                                                   | Контрольная работа;  | РЭШ |
| 3.32. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 | 23.12.2022 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;                             | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.33. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол                           | 1 | 0 | 1 | 28.12.2022 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;                                        | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.34. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении                                                                                                               | 1 | 0 | 1 | 11.01.2023 | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);                                     | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.35. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»                                                                                                   | 1 | 0 | 1 | 12.01.2023 | разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».;                                                                                                                | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.36. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 | 13.01.2023 | разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;                                                                                                             | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.37. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 | 18.01.2023 | контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);                                             | Зачет;               | РЭШ |
| 3.38. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе                                                                                                                                     | 1 | 0 | 1 | 19.01.2023 | разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;                                                                                                                            | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.39. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол                             | 1 | 0 | 1 | 20.01.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;                                         | Практическая работа; | РЭШ |

|                                     |                                                                                                                                                                               |     |   |    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |     |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|----|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----|
| 3.40.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении                                                              | 1   | 0 | 1  | 25.01.2023 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;                                                                                                                                              | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.41.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении                                                             | 1   | 0 | 1  | 26.01.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.42.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом                                                                                             | 1   | 0 | 1  | 27.01.2023 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;                                                                                                    | Зачет;               | РЭШ |
| 3.43.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу                                                                                                                   | 1   | 0 | 1  | 01.02.2023 | закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;                                                                                                                                                       | Практическая работа; | РЭШ |
| 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  | 02.02.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;                                                                                                                          | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.45.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы                                                                                         | 1   | 0 | 1  | 03.02.2023 | закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;                                                                                                                                                                            | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.46.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча                                                                                                                    | 1   | 0 | 1  | 08.02.2023 | закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;                                                                                                                                                                      | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.47.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров                                                                                                                    | 1   | 0 | 1  | 09.02.2023 | контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);                                                                                                             | Зачет;               | РЭШ |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                                               | 47  |   |    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |     |
| Раздел 4. СПОРТ                     |                                                                                                                                                                               |     |   |    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |     |
| 4.1.                                | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                 | 41  | 2 | 39 | 26.05.2023 | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;                                                                                                                                        | Практическая работа; | РЭШ |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                                               | 41  |   |    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |     |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                               | 102 | 4 | 93 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |     |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                        | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
|          |                                                                                                                   | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                            |
| 1.       | Мифы о зарождающихся Олимпийских играх                                                                            | 1                | 0                     | 0                      | 01.09.2022       | Устный опрос;              |
| 2.       | проект "Древние Олимпийские игры"                                                                                 | 1                | 0                     | 0                      | 02.09.2022       | Устный опрос;              |
| 3.       | Содержание требований Комплекса ГТО 1 ступени                                                                     | 1                | 0                     | 0                      | 07.09.2022       | Устный опрос;              |
| 4.       | Правила составления индивидуального режима дня                                                                    | 1                | 0                     | 1                      | 08.09.2022       | Практическая работа;       |
| 5.       | Правила подготовки мест для самостоятельного занятия физическими упражнениями                                     | 1                | 0                     | 1                      | 09.09.2022       | Устный опрос;              |
| 6.       | Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой                                      | 1                | 0                     | 1                      | 14.09.2022       | Устный опрос;              |
| 7.       | Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1                | 0                     | 1                      | 15.09.2022       | Практическая работа;       |
| 8.       | Техника бега на длинные дистанции                                                                                 | 1                | 0                     | 1                      | 16.09.2022       | Практическая работа;       |
| 9.       | Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции                         | 1                | 0                     | 1                      | 21.09.2022       | Практическая работа;       |
| 10.      | Самостоятельные занятия по развитию выносливости и равномерным бегом на длинные дистанции                         | 1                | 0                     | 1                      | 22.09.2022       | Практическая работа;       |

|     |                                                                                                      |   |   |   |            |                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|----------------------|
| 11. | Техника метания малого мяча в неподвижную мишень из положения стоя на месте                          | 1 | 0 | 1 | 23.09.2022 | Практическая работа; |
| 12. | Упражнения на развитие координации и точности движения для метания малого мяча в неподвижную мишень  | 1 | 0 | 1 | 28.09.2022 | Практическая работа; |
| 13. | Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень                        | 1 | 0 | 1 | 29.09.2022 | Практическая работа; |
| 14. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | 30.09.2022 | Практическая работа; |
| 15. | Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции                                     | 1 | 0 | 1 | 05.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | Способы самостоятельного обучения техники высокого старта при беге на длинные дистанции              | 1 | 0 | 1 | 06.10.2022 | Практическая работа; |
| 17. | Равномерный бег по длинной дистанции с преодолением невысоких препятствий                            | 1 | 0 | 1 | 07.10.2022 | Практическая работа; |
| 18. | Обобщающий урок по итогам 1 четверти                                                                 | 1 | 0 | 1 | 12.10.2022 | Зачет;               |
| 19. | Оценивание индивидуального развития с помощью стандартных возрастных показателей                     | 1 | 0 | 1 | 13.10.2022 | Практическая работа; |
| 20. | Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки                 | 1 | 0 | 1 | 14.10.2022 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                      |   |   |   |            |                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|----------------------|
| 21. | Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки                                         | 1 | 0 | 1 | 19.10.2022 | Практическая работа; |
| 22. | Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища                                                      | 1 | 0 | 1 | 20.10.2022 | Практическая работа; |
| 23. | Комплекс упражнений зрительной гимнастики                                                            | 1 | 1 | 0 | 21.10.2022 | Контрольная работа;  |
| 24. | Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости                                 | 1 | 0 | 1 | 26.10.2022 | Практическая работа; |
| 25. | Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке                                               | 1 | 0 | 1 | 27.10.2022 | Практическая работа; |
| 26. | Техника выполнения кувырка вперёд ноги скрестно                                                      | 1 | 0 | 1 | 09.11.2022 | Практическая работа; |
| 27. | Способ самостоятельного обучения кувырку вперёд ноги скрестно                                        | 1 | 0 | 1 | 10.11.2022 | Практическая работа; |
| 28. | Совершенствование техники кувырка назад в группировке                                                | 1 | 0 | 1 | 11.11.2022 | Практическая работа; |
| 29. | Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат                                  | 1 | 0 | 1 | 16.11.2022 | Практическая работа; |
| 30. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат | 1 | 0 | 1 | 17.11.2022 | Зачет;               |
| 31. | Способы самостоятельного обучения техники кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат           | 1 | 0 | 1 | 18.11.2022 | Практическая работа; |
| 32. | Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмической гимнастики                        | 1 | 0 | 1 | 23.11.2022 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                      |   |   |   |            |                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|----------------------|
| 33. | Способы самостоятельного обучения общеразвивающих упражнений для комплекса ритмической гимнастики                    | 1 | 0 | 1 | 24.11.2022 | Практическая работа; |
| 34. | Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики                                                               | 1 | 0 | 1 | 25.11.2022 | Практическая работа; |
| 35. | Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием                        | 1 | 0 | 1 | 30.11.2022 | Практическая работа; |
| 36. | Способ самостоятельного опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием                          | 1 | 0 | 1 | 01.12.2022 | Практическая работа; |
| 37. | Совершенствование техники через гимнастического козла ноги врозь                                                     | 1 | 0 | 1 | 02.12.2022 | Практическая работа; |
| 38. | Способы самостоятельного совершенствование техники гимнастического козла ноги врозь                                  | 1 | 0 | 1 | 07.12.2022 | Зачет;               |
| 39. | Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейки                                    | 1 | 0 | 1 | 08.12.2022 | Практическая работа; |
| 40. | Совершенствование техники поворота на гимнастической скамейки                                                        | 1 | 0 | 1 | 09.12.2022 | Практическая работа; |
| 41. | Техника спрыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперёд в вверх прогнувшись                              | 1 | 0 | 1 | 14.12.2022 | Практическая работа; |
| 42. | Способы самостоятельного разучивания спрыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперёд в вверх прогнувшись | 1 | 0 | 1 | 15.12.2022 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                               |   |   |   |            |                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|----------------------|
| 43. | Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы                                                          | 1 | 0 | 1 | 16.12.2022 | Практическая работа; |
| 44. | Способы самостоятельного разучивания передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы                             | 1 | 1 | 0 | 21.12.2022 | Контрольная работа;  |
| 45. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади                                    | 1 | 1 | 0 | 22.12.2022 | Практическая работа; |
| 46. | Обобщающий урок по итогам обучения второй четверти                                                                                            | 1 | 0 | 1 | 23.12.2022 | Практическая работа; |
| 47. | Техника выполнения попеременного двушажного лыжного хода                                                                                      | 1 | 0 | 1 | 28.12.2022 | Практическая работа; |
| 48. | Подготовка упражнений для самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода                                                  | 1 | 0 | 1 | 11.01.2023 | Практическая работа; |
| 49. | Способы самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода                                                                    | 1 | 0 | 1 | 12.01.2023 | Практическая работа; |
| 50. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовленных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол | 1 | 0 | 1 | 13.01.2023 | Практическая работа; |
| 51. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе                                                                                                         | 1 | 0 | 1 | 18.01.2023 | Практическая работа; |
| 52. | Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении                                                                  | 1 | 0 | 1 | 19.01.2023 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                    |   |   |   |            |                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|----------------------|
| 53. | Раннее разученные технические действия с волейбольным мячом                                        | 1 | 0 | 1 | 20.01.2023 | Зачет;               |
| 54. | Техника безопасности на уроках подвижных игр                                                       | 1 | 0 | 1 | 25.01.2023 | Практическая работа; |
| 55. | Волейбол. Техника стойки и передвижения игроков,                                                   | 1 | 0 | 1 | 26.01.2023 | Практическая работа; |
| 56. | Подвижные игры с элементами волейбола,                                                             | 1 | 0 | 1 | 27.01.2023 | Практическая работа; |
| 57. | Техника нижней прямоподачи                                                                         | 1 | 0 | 1 | 01.02.2023 | Практическая работа; |
| 58. | Нижняя прямоподача, Учебная ингра                                                                  | 1 | 0 | 1 | 02.02.2023 | Практическая работа; |
| 59. | Нижняя прямая подача,Боковая подача.                                                               | 1 | 0 | 1 | 03.02.2023 | Зачет;               |
| 60. | Подводящие упражнения для совершенствования техники боковой подачи.                                | 1 | 0 | 1 | 08.02.2023 | Практическая работа; |
| 61. | Техника нижней прямой, боковой подачи,                                                             | 1 | 0 | 1 | 09.02.2023 | Практическая работа; |
| 62. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.                                                | 1 | 0 | 1 | 10.02.2023 | Практическая работа; |
| 63. | Перемещение игрока,Нападающий удар при встречных передачах                                         | 1 | 0 | 1 | 15.02.2023 | Практическая работа; |
| 64. | Проект истории возникновения игры волейбол                                                         | 1 | 0 | 1 | 16.02.2023 | Практическая работа; |
| 65. | Совершенствование техники приёма нижней подачи в волейболе                                         | 1 | 0 | 1 | 17.02.2023 | Практическая работа; |
| 66. | Подводящие упражнения для совершенствования техники нижнего приёма и подачи мяча снизу в волейболе | 1 | 0 | 1 | 22.02.2023 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                      |   |   |   |            |                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|----------------------|
| 67. | Способы самостоятельного совершенствования техники нижнего приёма и подачи мяча в волейболе                          | 1 | 0 | 1 | 01.03.2023 | Практическая работа; |
| 68. | Техника приёма и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками                                                     | 1 | 0 | 1 | 02.03.2023 | Практическая работа; |
| 69. | Подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи волейбольного мяча                                      | 1 | 0 | 1 | 03.03.2023 | Практическая работа; |
| 70. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками | 1 | 0 | 1 | 09.03.2023 | Практическая работа; |
| 71. | Способы освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками                                            | 1 | 0 | 1 | 10.03.2023 | Практическая работа; |
| 72. | Техника освоения передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку                                         | 1 | 0 | 1 | 15.03.2023 | Практическая работа; |
| 73. | Обобщенный урок по итогам третьей четверти                                                                           | 1 | 1 | 0 | 16.03.2023 | Контрольная работа;  |
| 74. | Проект история возникновения игры баскетбола                                                                         | 1 | 0 | 1 | 17.03.2023 | Практическая работа; |
| 75. | Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди                                 | 1 | 0 | 1 | 22.03.2023 | Практическая работа; |
| 76. | Способы совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди                         | 1 | 0 | 1 | 23.03.2023 | Практическая работа; |
| 77. | Организация и проведение подвижной игры. Мяч по кругу                                                                | 1 | 0 | 1 | 24.03.2023 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                               |   |   |   |            |                      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|----------------------|
| 78. | Способы совершенствования техники ведения баскетбольного мяча                                                                 | 1 | 0 | 1 | 05.04.2023 | Практическая работа; |
| 79. | Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения                                                                      | 1 | 0 | 1 | 06.04.2023 | Практическая работа; |
| 80. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча                                        | 1 | 0 | 1 | 07.04.2023 | Зачет;               |
| 81. | Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения                                    | 1 | 0 | 1 | 12.04.2023 | Практическая работа; |
| 82. | Техника освоения передачи баскетбольного мяча во время ведения                                                                | 1 | 0 | 1 | 13.04.2023 | Практическая работа; |
| 83. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного мяча во время передвижения                | 1 | 0 | 1 | 14.04.2023 | Практическая работа; |
| 84. | Способы самостоятельного обучения техники передачи баскетбольного мяча во время передвижения                                  | 1 | 0 | 1 | 19.04.2023 | Практическая работа; |
| 85. | Совершенствование техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди                                                    | 1 | 0 | 1 | 20.04.2023 | Практическая работа; |
| 86. | Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 1 | 21.04.2023 | Зачет;               |
| 87. | Способы самостоятельного совершенствования техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди с места                   | 1 | 0 | 1 | 26.04.2023 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                               |   |   |   |            |                      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|----------------------|
| 88. | Проект истории возникновения игры футбол                                                                                      | 1 | 0 | 1 | 27.04.2023 | Практическая работа; |
| 89. | Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы                                                  | 1 | 0 | 1 | 28.04.2023 | Практическая работа; |
| 90. | Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы                         | 1 | 0 | 1 | 03.05.2023 | Практическая работа; |
| 91. | Совершенствование техники удара по неподвижному футбольному мячу с разбега внутренней стороной стопы                          | 1 | 0 | 1 | 04.05.2023 | Практическая работа; |
| 92. | Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному футбольному мячу с разбега внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 | 05.05.2023 | Зачет;               |
| 93. | Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороны стопы                                                        | 1 | 0 | 1 | 10.05.2023 | Практическая работа; |
| 94. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы   | 1 | 0 | 1 | 11.05.2023 | Практическая работа; |
| 95. | Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы                     | 1 | 0 | 1 | 12.05.2023 | Практическая работа; |
| 96. | Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения                                 | 1 | 0 | 1 | 17.05.2023 | Практическая работа; |

|                                     |                                                                                                                         |     |   |    |            |                      |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|----|------------|----------------------|
| 97.                                 | Способы освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения          | 1   | 0 | 1  | 18.05.2023 | Практическая работа; |
| 98.                                 | Техника метания малого мяча на дальность с трехшагового разбега                                                         | 1   | 0 | 1  | 19.05.2023 | Практическая работа; |
| 99.                                 | Подготовленные упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча на дальность с трехшагового разбега | 1   | 0 | 1  | 24.05.2023 | Зачет;               |
| 100.                                | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча на дальность с трехшагового разбега     | 1   | 0 | 1  | 25.05.2023 | Практическая работа; |
| 101.                                | Способы самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность с трех шагового разбега                      | 1   | 0 | 1  | 26.05.2023 | Зачет;               |
| 102.                                | Обобщенный урок по итогам четвертой четверти                                                                            | 1   | 0 | 1  | 31.05.2023 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                         | 102 | 4 | 95 |            |                      |

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

---

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

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Научно - методический журнал "Физическая культура в школе". Издательство "Школа.Пресс"

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

РЭШ

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

учебники, учебный инвентарь

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Секундомер, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, мячи баскетбольные -25 штук, мячи волейбольные -20 штук, маты гимнастические -20 штук, перекладина гимнастическая, скакалки - 25 штук, канат для лазания- 4 штуки. акробатическая дорожка



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279331

Владелец Литвинова Ирина Николаевна

Действителен с 24.03.2025 по 24.03.2026