

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Тыва
Министерство образования Республики Тыва

ГАНОУ РТ "ТРЛ-И"

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
Демчик А. А.
Демчик А. А.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по НР
Чомужук С.В.
Чомужук С.В.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Цырмаева А.И.
Цырмаева А.И.
Приказ №88
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3419322)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5х классов

Кызыл 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмыслиения 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 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и

требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе

научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснить 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 беснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы	Электронные
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ							
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	В процессе занятия	0	0	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос; Беседа с учителем;	https://edsoo.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	В процессе занятия	0	0	осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Беседа с учителем;	https://edsoo.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	В процессе занятия	0	0	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Беседа с учителем; Коллективное обсуждение;	https://edsoo.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	В процессе занятия	0	0	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Устный опрос; Беседа с учителем; Коллективное обсуждение;	https://edsoo.ru/
Итого по разделу		3					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	В процессе занятия	0	0	знакомятся с понятием «рабочоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Беседа с учителем; Коллективное обсуждение;	https://edsoo.ru/

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	В проце ссе заняти я	0	0	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа; Беседа с учителем; Коллективное обсуждение;	https://edsoo.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	В проце ссе заняти я	0	0	знакомится с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос; Беседа с учителем; Обсуждение в классе; ;	https://edsoo.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	В проце ссе заняти я	0	0	знакомится с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (затягивание нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Практическая работа; Беседа с учителем;	https://edsoo.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	В проце ссе заняти я	0	0	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);; выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Практическая работа; Беседа с учителем;	https://edsoo.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	В проце ссе заняти я	0	0	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа; Беседа с учителем и классом;	https://edsoo.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	В проце ссе заняти я	0	0	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года.;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.;; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви.;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.;	Устный опрос; Практическая работа; Беседа с учителем и классом; Подготовка докладов; сообщений; презентаций;	https://edsoo.ru/

2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	В проце ссе заняти я	0	0	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;; измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;	Устный опрос; Практическая работа; Беседа с учителем и классом;	https://edsoo.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	В проце ссе заняти я	0	0	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Практическая работа; Беседа с учителем и классом; Мини-исследование ;	https://edsoo.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	В проце ссе заняти я	0	0	составляют дневник физической культуры;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа; Самостоятельное практическое занятие ;	https://edsoo.ru/

Итого по разделу

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	В проце ссе заняти я	0	0	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Рассказ учителя ;	https://edsoo.ru/	
3.2.	Упражнения утренней зарядки	В проце ссе заняти я	0	0	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Практическая работа; Индивидуальное занятие;	https://edsoo.ru/	
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	В проце ссе заняти я	0	0	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.;; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа; Индивидуальные занятия ;	https://edsoo.ru/	
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	В процес се занятия	0	0	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.;; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;	Практическая работа; Индивидуальное занятие;	https://edsoo.ru/	

3.5.	Упражнения на развитие гибкости	В проце ссе заняти я	1	0	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;; 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; Индивидуальное занятие;	https://edsoo.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	В проце ссе заняти я	1	0	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	; Устный опрос; Практическая работа; Индивидуальное занятие;	https://edsoo.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	В проце ссе заняти я	1	0	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическая работа; Тестирование; Индивидуальные занятия;	https://edsoo.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	1	0	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос; Рассказ учителя;	https://edsoo.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа; Беседа с учителем и классом;	https://edsoo.ru/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	4	0	2	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;; разучивают кувырок назад в группировке по fazам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа; Беседа с учителем и классом;	https://edsoo.ru/

3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги«скрёстно»	3	0	1	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;; выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;</p>	Устный опрос; Практическая работа; Беседа с учителем и классом;	https://edsoo.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	3	0	1	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;</p>	Практическая работа; Рассказ учителя;	https://edsoo.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	4	0	1	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);;</p>	Устный опрос; Практическая работа; Рассказ учителя;	https://edsoo.ru/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	<p>знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;</p>	Практическая работа; Беседа с учителем и классом;	https://edsoo.ru/

3.15.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</i>	1	0	1	<p>закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p>	Практическая работа; Беседа с учителем и классом;	https://edsoo.ru/
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах</i>	1	0	2	<p>знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p>	Практическая работа; Объяснение учителя; ;	https://edsoo.ru/
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</i>	6	0	2	<p>закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;</p>	Устный опрос; Зачет; Практическая работа; Объяснение учителя;	https://edsoo.ru/
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</i>	1	0	0	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Учебный диалог;	https://edsoo.ru/
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</i>	7	0	2	<p>закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;</p>	Зачет; Практическая работа;	https://edsoo.ru/
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</i>	1	0	0	<p>повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;</p>	Практическая работа;	https://edsoo.ru/
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега</i>	1	0	0	<p>повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту с прямого разбега;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;</p>	Практическая работа;	https://edsoo.ru/

3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</i>	1	0.	0	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос; Учебный диалог;	https://edsoo.ru/
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень</i>	1	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Зачет; Практическая работа; Объяснение учителя;	https://edsoo.ru/
3.24.	<i>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</i>	1	1	0	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Учебный диалог;	https://edsoo.ru/
3.25.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность</i>	1	0	1	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;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://edsoo.ru/
3.28.	Модуль "Спортивные игры. Волейбол". Игра "мяч через сетку" по основным правилам.	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технику выполнения изученных ранее элементов; изучают правила игры и жесты судей;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://edsoo.ru/
3.29.	Модуль "Спортивные игры. Волейбол". Игра "мяч через сетку" с элементами волейбола.	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технику выполнения изученных ранее элементов; изучают правила игры и жесты судей;;	Практическая работа;	https://edsoo.ru/

3.30.	Модуль "Спортивные игры. Волейбол". Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	0	0	закрепляют и совершенствуют технику выполнения изученных ранее элементов; изучают правила игры и жесты судей; учаются самостоятельному судейству;;	Зачет; Практическая работа;	https://edsoo.ru/
3.31.	Модуль "Спортивные игры. Баскетбол". Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам; по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	0	1	закрепляют и совершенствуют ранее разученные технические действия с мячом в игровой ситуации; изучают правила игры и жесты судей; учаются самостоятельному судейству;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://edsoo.ru/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа; Объяснение учителя;	https://edsoo.ru/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	1	0	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Учебный диалог;	https://edsoo.ru/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди; на месте и в движении; анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении (обучение в парах); рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком; анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);;	Зачет; Практическая работа; Рассказ учителя;	https://edsoo.ru/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://edsoo.ru/

3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	2	0	1	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;</p> <p>разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);</p>	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://edsoo.ru/
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом</i>	2	0	0	закрепляют и совершенствуют ранее изученные технические действия с мячом;	Зачет; Практическая работа;	https://edsoo.ru/
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	2	0	0	<p>закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;</p> <p>контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;</p>	Практическая работа; Объяснение учителя;	https://edsoo.ru/
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</i>	1	1	0	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Учебный диалог;	https://edsoo.ru/
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении</i>	2	0	0	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);;</p>	Практическая работа; Объяснение учителя; Коллективное обсуждение;	https://edsoo.ru/
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении</i>	2	0	0	<p>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;;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);;</p>	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://edsoo.ru/

3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом</i>	1	0	0	закрепляют и совершенствуют ранее изученные технические действия с мячом;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://edsoo.ru/
3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу</i>	1	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа; Учебный диалог;	https://edsoo.ru/
3.44.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</i>	1	1	0	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Учебный диалог;	https://edsoo.ru/
3.45.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</i>	1	0	0.	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа; Объяснение учителя; Коллективное обсуждение;	https://edsoo.ru/
3.46.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча</i>	2	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Зачет; Практическая работа; Объяснение учителя; Коллективное обсуждение;	https://edsoo.ru/
3.47.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров</i>	2	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	20			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, профилактика травматизма. Первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи.	1	0	0	https://edsoo.ru/
2.	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	0	0	
3.	Бег 30 метров (2 – 3 повторения).	1	0	1	
4.	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	0	0	
5.	Бег 60 метров (2 – 3 повторения). Челнок 3 по 10 метров.	1	0	0	
6.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	1	
7.	Техника выполнения высокого старта при беге на короткие дистанции.	1	0	0	
8.	Техника бега на длинные дистанции.	1	1	0	

9.	Бег 30, 60 метров на результат.	1	1	1	
10.	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	0	0	
11.	Бег 1000 метров с фиксированием результата.	1	0	1	
12.	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	1	0	1	
13.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	0	0	https://edsoo.ru/
14.	Техника метания малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега.	1	0	1	
15.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в цель, на дальность	1	0	1	
16.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1	

17.	«История возникновения игры баскетбол».	1	1	0	
18.	Обучение, закрепление и совершенствование: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	0	0	
19.	Способы самостоятельного совершенствования техники специфических движений баскетболиста.	1	0	0	
20.	Организация и проведение подвижных игр с элементами баскетбола.	1	0	0	
21.	Ловля и передача мяча. Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.	1	0	1	
22.	Броски мяча двумя руками с места. Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1	0	1	
23.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	1	
24.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места.	1	0	0	
25.	«История возникновения игры волейбол».	1	1	0	
26.	Стойки, перемещения. Техника выполнения прямой нижней подачи в волейболе.	1	0	0	

27.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками.	1	0	0	
28.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча.	1	0	0	
29.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча снизу двумя руками.	1	0	1	
30.	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	1	
31.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней подачи.	1	0	0	
32.	Обобщающий урок по итогам обучения во 2-й четверти.	1	1	0	
33.	Инструктаж по технике безопасности, профилактика травматизма. Первичный инструктаж на рабочем месте (гимнастика с основами акробатики), оказание первой помощи.	1	0	0	
34.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1	0	0	

35.	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости.	1	0	0	
36.	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища.	1	0	0	
37.	Обучение, закрепление: комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1	0	0	
38.	Способы лазания по канату в два приема, в три приема.	1	0	0	
39.	Спортивная эстафета: бег паучком, отжимания в упоре лёжа, прыжковые упражнения, перемещения заданным способом.	1	0	0	
40.	Прыжки через скакалку. Совершенствование прыжков через скакалку в максимальном темпе.	1	0	0	
41.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке.	1	0	1	
42.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке.	1	0	1	

43.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно.	1	0	0	
44.	Совершенствование: кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). Ласточка	1	0	1	
45.	Совершенствование: кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.		1	0	
46.	Кувырок вперед сед ноги врозь, мост из положения стоя, лежа, подъем через сторону.	1	0	0	
47.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1	0	1	
48.	Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортивном зале.	1	0	1	
49.	Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера на спине, прыжки на одной и двух ногах с передвижением вперед,	1	0	1	
50.	Спортивная эстафета: перемещение заданным способом, перемещение с предметами, кувырки, перепрыгивание, перелезание.	1	0	0	

51.	Совершенствование выполнения строевых команд, строевого шага, размыкание и смыкание на месте, перестроение на месте и в движении.	1	0	0	
52.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти.	1	0	1	
53.	Двусторонняя игра "мяч через сетку" по основным правилам.	1	0	0	
54.	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным	1	0	0	
55.	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	0	0	
56.	Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	0	
57.	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	0	0	
58.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени.	1	0	0	
59.	Кроссовая подготовка.	1	0	0	
60.	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости.	1	0	0	

61.	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию координации.	1	0	0	
62.	«История возникновения игры футбол»	1	1	0	
63.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0	
64.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0	
65.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы.	1	0	0	
66.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы.	1	0	0	
67.	Способы самостоятельного освоения техники ведения, остановок, ударов в футболе.	1	0	0	
68.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти.	1	1	0	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	8	20	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Ведите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-7 класс/ В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.Я. Виленский/ Издательство "Просвещение" г. Москва, 2014.

Поурочные разработки по физической культуре 5-7 класс/ А.Ю. Патрикес/ Издательство "Вако" г. Москва, 2017.

Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс/ В.И. Лях, А.А. Зданевич/ Издательство "Просвещение" г. Москва, 2014.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://edsoo.ru/>