

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации г. Оренбурга

*Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением немецкого языка
№ 61 имени А.И. Морозова»*

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей спортивно-
прикладного цикла
Панфилкина О.В.

Протокол №1
от 30.08.2022г.

СОГЛАСОВАНО

ЗД по УВР
Калетина Э.В.

Протокол №1
от 31.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Гарельская Н.А.

Приказ №101
от 31.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2637674)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Алешина Валентина Николаевна

Учитель физической культуры

Оренбург 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня;

определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности
		всего	контрольные работы	практические		

работ
ы

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0		обсуждают задачи содержание физической культуры предстоящий учебный высказывают свои по и предл конкретизируют требов отдельным разделам и интересуются спортивных секций расписанием;;
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0		обсуждают задачи содержание физической культуры предстоящий учебный высказывают свои по и предл конкретизируют требов отдельным разделам и интересуются спортивных секций расписанием;;
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		задают вопросы организации спор соревнований, делают о возможном в них ч описывают основные оздоровительных конкретизируют их з для здоровья ч утренняя физкультминутки физкультпаузы, прогу занятия на открытом занятия физической кул тренировочные занят видам приводят г содержательного нап

						форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности;; осознают положительное влияние каждой из организаций занятия на состояние физического развития и физическую подготовку;
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	07.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их происхождения и причины завершения; анализируют состав участников древнего спорта, входящих в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта современной программы современных Олимпийских игр; устанавливают общности и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;
Итого по разделу		3				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между различными видами деятельности и содержанием занятий; напряжённостью занятий; показателями работоспособности;;
2.2.	Самостоятельное составление	0.5	0	0		определяют индивидуальные

	индивидуального режима дня					<p>виды деятельности в дня, устанавливают диапазон последовательность выполнения; составляют индивидуальную программу режима дня и оформляют ее в виде таблицы</p>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0		<p>знакомятся с понятием «физическое развитие», значением «процесс возрастного развития организма под влиянием наследственных факторов и среды»; приводят примеры физических упражнений на показатели физического развития</p>
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0		<p>знакомятся с понятием «осанка», «правильная осанка», «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения осанки; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения)</p>
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1		<p>измеряют показатели физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартам; сравнивают показатели с показателями стандартных групп; заполняют индивидуальные показатели</p>

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	1		знакомятся с по «правильная осанк «неправильная видами осанки и возм причинами нару устанавливают пр следственную связь нарушением осанк состоянием з (защемление нервов, см внутренних нарушение кровообра
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0		знакомятся с требован подготовке мест в домашних условиях, одежды и
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0		разучивают способ про одномоментной в состоянии относит покоя, определяют со организма по опред формуле;
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0		сравнивают пол данные с показ таблицы физических н и определяют характеристики; проводят анализ н самостоятельных зан делают вывод о разли воздействий на ор составляют физической ку
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0		проводят анализ н самостоятельных зан делают вывод о разли воздействий на ор составляют физической ку

Итого по разделу	6				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастическими палкой и гантелями, с использованием стула;
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; закрепляют правила регулирования температуры и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярно изменения температуры режима закаливающих процедур и изменения временных параметров в дневник физической культуры;

3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0,5	0	0,5		разучивают упражнения на развитие подвижности суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями ног, вращением туловища с большой амплитудой.
3.6.	Упражнения на развитие координации	0,5	0	0,5		разучивают упражнения на равновесии, точности движений, жонглирование малым (теннисным) мячом, составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют регулярное выполнение в режиме учебной недели.
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0,5	0	0,5		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп, составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.
3.9.	<i>Модуль</i>	2	0	2		описывают технику

	«Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке					<p>выполнения кувырка в выделением фаз движения, выявляют возможность появления ошибок и при появлении (на основе предшествующего опыта) совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на толчком двумя ногами в группировке);</p>
3.10.	<i>Модуль</i> «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	0	2		<p>описывают технику выполнения кувырка на группировке с выделением движения, характеризуют возможные ошибки и при их появления на основе предшествующего опыта</p>
3.11.	<i>Модуль</i> «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	2	0	2		<p>выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам в полной координации;</p>
3.12.	<i>Модуль</i> «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	2		<p>описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;</p>
3.13.	<i>Модуль</i> «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	2		<p>разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</p>
3.14.	<i>Модуль</i> «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	2		<p>знакомятся с комбинацией, анализируют трудности выполнения её упражнений, разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне</p>

3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке различными способами передвижения приставным шагом;
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	0	2		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая з плечи»; выделяют технику сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	2		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 учебных дистанциях (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции 1 км.;
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время бега	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения бега;

	выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой					упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткой дистанции с высокого старта; изучают стартовое и финишное ускорение;
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткой дистанции	2	0	2		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности; определяют время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткой дистанции с высокого старта; изучают стартовое и финишное ускорение;
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2		повторяют описание техники прыжка и его отдельные элементы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		повторяют описание техники прыжка и его отдельные элементы;
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2		определяют задачи для самостоятельного обучения; закрепляют технику метания малого мяча в неподвижную мишень; изучают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения полной координации;

3.23.	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</p>	1	0	1		<p>знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;</p> <p>рассматривают, обсуждают, анализируют иллюстрацию образца техники метания малого мяча на дальность, выделяют три этапа, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;</p>
3.24.	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность</p>	2	0	2		<p>разучивают технику метания малого мяча на дальность, выполняют упражнения с тремя шагами разбега, с подводящими и имитационными упражнениями;</p> <p>метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;</p>
3.25.	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</p>	2	0	2		<p>закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</p> <p>рассматривают, обсуждают, анализируют иллюстрацию образца техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;</p>
3.26.	<p><i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на</p>	2	0	2		<p>рассматривают, обсуждают, анализируют иллюстрацию образца техники передвижения;</p>

	занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости					на лыжах попеременным двухшажным ходом, в основные фазы движения определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность заданий самостоятельных занятий закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении на учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы устранения (работа в паре);
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте;

	руками от груди					(обучение в парах);;
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	2		рассматривают, обсуждают, анализируют образец техники учителя в передаче мяча руками от груди, стоя на месте; анализируют фазы и элементы техники;;
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение баскетбольного мяча	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают, анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»; определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2		разучивают технику броска мяча в корзину по фазам в полной координации;;
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	0	3		разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи друг друга; учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	2	0	2		контролируют технику выполнения подачи друг друга; учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их

	освоения технических действий игры волейбол					устранения (обучение в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений освоения технических действий игры волейбо
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по неподвижному мячу	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы небольшого разбега.;
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2	0	2		рассматривают, обсуждают, анализируют образец техники учителя, определяют форму движения и особенности технического выполнения
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Ведение футбольного мяча	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения

3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	2		описывают технику выполнения обводки ко определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматрива способы устранения;;
Итого по разделу		78				
Раздел 4. СПОРТ						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	15	1	14		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки демонстрируют прирос показателях физическо подготовленности и нормативных требовани комплекса ГТО;
Итого по разделу		15				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	98		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, контро
		всего	контр ольн ые работ ы	практи ческие работы		
1.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система	1	0	0	02.09.2022	Устный

	дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.					
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	0	0	06.09.2022	Устный
3.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	1	0	07.09.2022	Устный
4.	«Лёгкая атлетика» бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	1	0	1	09.09.2022	Зачет; бег
5.	«Лёгкая атлетика» бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	1	0	1	13.09.2022	Зачет; бег
6.	«Лёгкая атлетика» Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	0	1	14.09.2022	Зачет; бег 2

7.	«Лёгкая атлетика»Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1	16.09.2022	техника выполн
8.	«Лёгкая атлетика»Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1	0	1	20.09.2022	техника выполн
9.	«Лёгкая атлетика»метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	1	21.09.2022	техника выполн
10.	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.- прыжок в длину с места	1	0	1	23.09.2022	Зачет;
11.	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.- челночный бег	1	0	1	27.09.2022	Зачет;
12.	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. -бег 1000м	1	0	1	28.09.2022	Зачет;

13.	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.- метание мяча на дальность	1	0	1	30.09.2022	Зачет;
14.	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.- бросок набивного мяча	1	0	1	04.10.2022	Зачет;
15.	Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	0	1	05.10.2022	техника выполн
16.	Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	0	1	07.10.2022	техника выполн
17.	Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	0	1	11.10.2022	техника выполн
18.	Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	0	1	12.10.2022	техника выполн
19.	Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	14.10.2022	техника выполн

20.	Футбол. Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	18.10.2022	техника выполн
21.	Футбол. Обводка мячом ориентиров (конусов).	1	0	1	19.10.2022	техника выполн
22.	Футбол. Обводка мячом ориентиров (конусов)	1	0	1	21.10.2022	техника выполн
23.	Футбол. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	0	1	25.10.2022	техника выполн
24.	Футбол. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	0	1	26.10.2022	техника выполн
25.	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	1	0	1	28.10.2022	Устный

26.	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.	1	0	1	08.11.2022	Устный
27.	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	0	1	09.11.2022	Устный
28.	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	1	0	1	11.11.2022	Устный техника выполн
29.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации.	1	0	1	15.11.2022	Устный техника выполн
30.	Формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1	0	1	16.11.2022	Устный техника выполн
31.	«Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	1	18.11.2022	техника выполн
32.	«Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»;	1	0	1	22.11.2022	техника выполн

	кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).					
33.	«Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	1	23.11.2022	техника выполн
34.	«Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки)	1	0	1	25.11.2022	техника выполн
35.	«Гимнастика». «Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки)	1	0	1	29.11.2022	техника выполн
36.	«Гимнастика». «Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки)	1	0	1	30.11.2022	техника выполн
37.	«Гимнастика». Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх	1	0	1	02.12.2022	техника выполн
38.	«Гимнастика». Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх	1	0	1	06.12.2022	техника выполн

39.	«Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	1	07.12.2022	техника выполн
40.	«Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	1	09.12.2022	техника выполн
41.	«Гимнастика»Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	13.12.2022	техника выполн
42.	«Гимнастика»Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	14.12.2022	техника выполн
43.	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. - прыжки через гимнастическую скакалку	1	0	1	16.12.2022	Зачет;
44.	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. подтягивание	1	0	1	20.12.2022	Зачет;

45.	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. пресс	1	0	1	21.12.2022	Зачет;
46.	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. гибкость	1	0	1	23.12.2022	Зачет;
47.	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. отжимание	1	0	1	27.12.2022	Зачет;
48.	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки	1	0	1	28.12.2022	Устный
49.	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.	1	0	1	10.01.2023	Устный
50.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	11.01.2023	техника выполн
51.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	13.01.2023	техника выполн

52.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	17.01.2023	техника выполн
53.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	18.01.2023	техника выполн
54.	«Зимние виды спорта». повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	1	0	1	20.01.2023	техника выполн
55.	«Зимние виды спорта». повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	1	0	1	24.01.2023	техника выполн
56.	«Зимние виды спорта». повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	1	0	1	25.01.2023	техника выполн
57.	«Зимние виды спорта». подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1	0	1	27.01.2023	техника выполн

58.	«Зимние виды спорта». подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1	0	1	31.01.2023	техника выполн
59.	«Зимние виды спорта». подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1	0	1	01.02.2023	техника выполн
60.	«Зимние виды спорта». преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1	03.02.2023	техника выполн
61.	«Зимние виды спорта». преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1	07.02.2023	техника выполн
62.	«Зимние виды спорта». преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1	08.02.2023	техника выполн
63.	«Зимние виды спорта». преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1	10.02.2023	техника выполн
64.	«Зимние виды спорта». Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта	1	0	1	14.02.2023	техника выполн

65.	«Зимние виды спорта». Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта	1	0	1	15.02.2023	техника выполн
66.	«Зимние виды спорта». Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта	1	0	1	17.02.2023	техника выполн
67.	«Зимние виды спорта». Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта	1	0	1	21.02.2023	техника выполн
68.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении;	1	0	1	22.02.2023	техника выполн
69.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	24.02.2023	техника выполн
70.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	28.02.2023	техника выполн

71.	Баскетбол. ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	01.03.2023	техника выполн
72.	Баскетбол. ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	03.03.2023	техника выполн
73.	Баскетбол. ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	07.03.2023	техника выполн
74.	Баскетбол. бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места;	1	0	1	10.03.2023	техника выполн
75.	Баскетбол. бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места;	1	0	1	14.03.2023	техника выполн
76.	Баскетбол. ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1	15.03.2023	техника выполн

77.	Баскетбол. ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1	17.03.2023	техника выполн
78.	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	1	0	1	21.03.2023	Устный
79.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.	1	0	1	22.03.2023	Устный
80.	Волейбол.Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	24.03.2023	техника выполн
81.	Волейбол.Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	04.04.2023	техника выполн
82.	Волейбол.Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	05.04.2023	Зачет;
83.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	07.04.2023	техника выполн

84.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	11.04.2023	техника выполн
85.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	12.04.2023	техника выполн
86.	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	14.04.2023	техника выполн
87.	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	18.04.2023	техника выполн
88.	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	19.04.2023	техника выполн
89.	Волейбол. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	21.04.2023	техника выполн

90.	Волейбол.Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	25.04.2023	техника выполн
91.	«Лёгкая атлетика»Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. 30м	1	0	1	26.04.2023	Зачет;
92.	«Лёгкая атлетика»Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. 60м	1	0	1	28.04.2023	Зачет;
93.	«Лёгкая атлетика»Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта 500м	1	0	1	02.05.2023	Зачет;
94.	«Лёгкая атлетика»Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1	03.05.2023	техника выполн
95.	«Лёгкая атлетика» Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1	0	1	05.05.2023	техника выполн
96.	«Лёгкая атлетика» Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	1	10.05.2023	Зачет;

97.	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. - прыжок в длину с места	1	0	1	12.05.2023	Зачет;
98.	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. бросок набивного мяча.	1	0	1	14.05.2023	Зачет;
99.	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. - челночный бег	1	0	1	18.05.2023	Зачет;
100	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. - бег 1000 метров	1	0	1	20.05.2023	Зачет;
101	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека..	1	0	1	23.05.2023	Устный
102	Промежуточная аттестация: итоговый контроль нормативов.	1	1		24.05.2023	Контроль работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	98	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, контроль
		всего	контр ольн ые работ ы	практи ческие работы		
1.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1	0	0	02.09.2022	Устный
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	0	0	03.09.2022	Устный
3.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Входная контрольная работа.	1	0	0	06.09.2022	Устный
4.	«Лёгкая атлетика» бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	1	0	1	09.09.2022	Зачет; бег

5.	«Лёгкая атлетика» бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	1	0	1	10.09.2022	Зачет; бег
6.	«Лёгкая атлетика» Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	0	1	13.09.2022	Зачет; бег 2
7.	«Лёгкая атлетика» Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1	16.09.2022	техника выполн
8.	«Лёгкая атлетика» Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1	0	1	17.09.2022	техника выполн
9.	«Лёгкая атлетика» метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	1	20.09.2022	техника выполн
10.	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.- прыжок в длину с места	1	0	1	23.09.2022	Зачет;

11.	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.- челночный бег	1	0	1	24.09.2022	Зачет;
12.	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. -бег 1000м	1	0	1	27.09.2022	Зачет;
13.	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.- метание мяча на дальность	1	0	1	30.09.2022	Зачет;
14.	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.- бросок набивного мяча	1	0	1	01.10.2022	Зачет;
15.	Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	0	1	04.10.2022	техника выполн
16.	Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	0	1	07.10.2022	техника выполн
17.	Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	0	1	08.10.2022	техника выполн

18.	Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	0	1	11.10.2022	техника выполн
19.	Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	14.10.2022	техника выполн
20.	Футбол. Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	15.10.2022	техника выполн
21.	Футбол. Обводка мячом ориентиров (конусов).	1	0	1	18.10.2022	техника выполн
22.	Футбол. Обводка мячом ориентиров (конусов)	1	0	1	21.10.2022	техника выполн
23.	Футбол. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	0	1	22.10.2022	техника выполн

24.	Футбол.Совершенствование техники ранее разученных гтехнических действий спортивных игр.	1	0	1	25.10.2022	техника выполн
25.	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	1	0	1	28.10.2022	Устный
26.	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.	1	0	1	08.11.2022	Устный
27.	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	0	1	11.11.2022	Устный
28.	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	1	0	1	12.11.2022	Устный техника выполн
29.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации.	1	0	1	15.11.2022	Устный техника выполн
30.	Формирование телосложения с использованием внешних отягощений.Составление комплексов	1	0	1	18.11.2022	Устный техника

	физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.					ВЫПОЛН
31.	«Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	1	19.11.2022	техника ВЫПОЛН
32.	«Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	1	22.11.2022	техника ВЫПОЛН
33.	«Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	1	25.11.2022	техника ВЫПОЛН
34.	«Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки)	1	0	1	26.11.2022	техника ВЫПОЛН
35.	«Гимнастика». «Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки)	1	0	1	29.11.2022	техника ВЫПОЛН
36.	«Гимнастика». «Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания	1	0	1	02.12.2022	техника ВЫПОЛН

	толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки)					
37.	«Гимнастика». Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх	1	0	1	03.12.2022	техника выполн
38.	«Гимнастика». Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх	1	0	1	06.12.2022	техника выполн
39.	«Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	1	09.12.2022	техника выполн
40.	«Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	1	10.12.2022	техника выполн
41.	«Гимнастика» Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	13.12.2022	техника выполн
42.	«Гимнастика» Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	16.12.2022	техника выполн

43.	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. - прыжки через гимнастическую скакалку	1	0	1	17.12.2022	Зачет;
44.	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. подтягивание	1	0	1	20.12.2022	Зачет;
45.	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. пресс	1	0	1	23.12.2022	Зачет;
46.	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. гибкость	1	0	1	24.12.2022	Зачет;
47.	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. отжимание	1	0	1	27.12.2022	Зачет;
48.	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки	1	0	1	10.01.2022	Устный
49.	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор	1	0	1	13.01.2023	Устный

	одежды и обуви; предупреждение травматизма.					
50.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	14.01.2023	техника выполн
51.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	17.01.2023	техника выполн
52.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	20.01.2023	техника выполн
53.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	21.01.2023	техника выполн
54.	«Зимние виды спорта». повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	1	0	1	24.01.2023	техника выполн
55.	«Зимние виды спорта». повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	1	0	1	27.01.2023	техника выполн

56.	«Зимние виды спорта». повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	1	0	1	28.01.2023	техника выполн
57.	«Зимние виды спорта». подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1	0	1	31.01.2023	техника выполн
58.	«Зимние виды спорта». подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1	0	1	03.02.2023	техника выполн
59.	«Зимние виды спорта». подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1	0	1	04.02.2023	техника выполн
60.	«Зимние виды спорта». преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1	07.02.2023	техника выполн
61.	«Зимние виды спорта». преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1	10.02.2023	техника выполн
62.	«Зимние виды спорта». преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1	11.02.2023	техника выполн

63.	«Зимние виды спорта». преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1	14.02.2023	техника выполн
64.	«Зимние виды спорта». Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта	1	0	1	17.02.2023	техника выполн
65.	«Зимние виды спорта». Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта	1	0	1	18.02.2023	техника выполн
66.	«Зимние виды спорта». Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта	1	0	1	21.02.2023	техника выполн
67.	«Зимние виды спорта». Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта	1	0	1	24.02.2023	техника выполн
68.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении;	1	0	1	25.02.2023	техника выполн

69.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	28.02.2023	техника выполн
70.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	03.03.2023	техника выполн
71.	Баскетбол. ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	04.03.2023	техника выполн
72.	Баскетбол. ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	07.03.2023	техника выполн
73.	Баскетбол. ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	10.03.2023	техника выполн
74.	Баскетбол. бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места;	1	0	1	11.03.2023	техника выполн

75.	Баскетбол. бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места;	1	0	1	14.03.2023	техника выполн
76.	Баскетбол. ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1	17.03.2023	техника выполн
77.	Баскетбол. ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1	18.03.2023	техника выполн
78.	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	1	0	1	21.03.2023	Устный
79.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.	1	0	1	24.03.2023	Устный
80.	Волейбол.Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	04.04.2023	техника выполн
81.	Волейбол.Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	07.04.2023	техника выполн

82.	Волейбол.Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	08.04.2023	Зачет;
83.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	11.04.2023	техника выполн
84.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	14.04.2023	техника выполн
85.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	15.04.2023	техника выполн
86.	Волейбол.Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	18.04.2023	техника выполн
87.	Волейбол.Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	21.04.2023	техника выполн

88.	Волейбол.Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	22.04.2023	техника выполн
89.	Волейбол.Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	25.04.2023	техника выполн
90.	Волейбол.Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	28.04.2023	техника выполн
91.	«Лёгкая атлетика»Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. 30м	1	0	1	29.04.2023	Зачет;
92.	«Лёгкая атлетика»Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. 60м	1	0	1	02.05.2023	Зачет;
93.	«Лёгкая атлетика»Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта 500м	1	0	1	05.05.2023	Зачет;
94.	«Лёгкая атлетика»Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого	1	0	1	06.05.2023	техника выполн

	разбега.					
95.	«Лёгкая атлетика» Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1	0	1	12.05.2023	техника выполн
96.	«Лёгкая атлетика» Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	1	13.05.2023	Зачет;
97.	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. - прыжок в длину с места	1	0	1	16.05.2023	Зачет;
98.	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. бросок набивного мяча.	1	0	1	19.05.2023	Зачет;
99.	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. - челночный бег	1	0	1	20.05.2023	Зачет;
100	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	1	0	1	23.05.2023	Зачет;

	игр. - бег 1000 метров					
101	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека..	1	0	1	26.05.2023	Устный
102	Промежуточная аттестация: итоговый контроль нормативов.	1	1		27.05.2023	Контроль работы;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	98		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

В. И. Лях;

А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.;

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»);

;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей

физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт"

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/conspect/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/conspect/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/194605/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/>

<https://www.uchportal.ru/zdorovesberegayushchie-tehnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589>

<https://infourok.ru/kompleksi-dihatelnoy-zritelnoy-palchikovoy-artikulyacionnoy-gimnastiki-fizkultminutki-i-relaksacii-dlya-detey-doshkolnogo-vozras-2900595.html>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/conspect/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/conspect/314175/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/conspect/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/>

<https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-kuvyrok-nazad-v-gruppirovke-5311060.html>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/conspect/189583/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/conspect/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/conspect/195206/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/conspect/224400/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/223640/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/additional/262411/>

<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/baskietbol-mietodichieskiie-riekomiendatsii-dlia-uchitieliei-fizichieskoi-kul-tury>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/additional/262411/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/additional/262411/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/>

<https://multiurok.ru/index.php/files/metodicheskie-rekomendatsii-po-osvoeniiu-i-sover-1.html>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/conspect/189624/>

<https://footballtrainer.ru/books/football1999/233-67-texnicheskaya-podgotovka.html>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/224032/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Козел гимнастический, фишки, Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м), Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Гимнастический подкидной мостик. Кегли. Обруч пластиковый детский. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноски и хранения мячей. Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Рулетка измерительная (10 м)

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ:

- **ТАБЛИЦЫ СТАНДАРТОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ;**
- **ПЛАКАТЫ МЕТОДИЧЕСКИЕ;**
- **ПОРТРЕТЫ ВЫДАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ, ДЕЯТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ.**

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- **СТЕНКА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ;**
- **БРЕВНО ГИМНАСТИЧЕСКОЕ НАПОЛЬНОЕ;**
- **СКАМЕЙКИ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ;**
- **ПЕРЕКЛАДИНА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ;**
- **ПАЛКИ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ;**
- **СКАКАЛКИ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ;**
- **ОБРУЧИ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ;**
- **КОЛЬЦА ГИМНАСТИЧЕСКИЕ;**
- **МАТЫ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ;**
- **ПЕРЕКЛАДИНА НАВЕСНАЯ;**
- **КАНАТ ДЛЯ ЛАЗАНЬЯ;**

- КОМПЛЕКТ НАВЕСНОГО ОБОРУДОВАНИЯ (МИШЕНИ, ПЕРЕКЛАДИНЫ);
- МЯЧИ НАБИВНЫЕ (1 КГ);
- МЯЧИ МАЛЫЕ (РЕЗИНОВЫЕ, ТЕННИСНЫЕ);
- МЯЧИ БОЛЬШИЕ (ФУТБОЛЬНЫЕ, ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ, БАСКЕТБОЛЬНЫЕ);
- ПЛАНКА ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ;

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
------------------------	----------	---------

- СТОЙКИ ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ;
- ЛЫЖИ
- ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ
- ЩИТЫ С БАСКЕТБОЛЬНЫМИ КОЛЬЦАМИ;
- СЕТКА ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ;
- КОНУСЫ;
- ФУТБОЛЬНЫЕ ВОРОТА

Приложение. 1.Оценочные материалы.

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.Бег 30м.,(с)	5.7	6.0	6.5	5.9	6.2	6.6
2.Бег 60 м.,(с)	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
3. Бег 1000 м, мин.(с.)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	5,00
4.Прыжок в длину с разбега(см)	340	300	260	300	260	220
5.Прыжок в высоту(см)	85	80	75	80	75	60
6. Метание мяча 150 г.(м)	34	27	20	30	20	15
7. Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения					
8.Подтягивание на высокой перекладине из виса(раз)	7	5	3			
9. Отжимание(раз)	17	12	7	12	8	3
10. Бег на лыжах 2 км,(мин, с)	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение

использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание

особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно.

Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на четыре медицинские группы: *основную, подготовительную, специальную А, специальную Б.*

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Критерии оценивания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам

Определение медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности обучающегося. Функциональные возможности организма обучающихся определяются медицинскими работниками.

Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

К *основной* медицинской группе – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

К *подготовительной* медицинской группе - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

К *специальной А, специальной Б* медицинским группам (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. (высокий уровень)

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. (повышенный уровень)

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.(средний уровень)

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.(низкий уровень)

В 5-9 классах оценка ставится за технику выполнения по видам спорта, лазанье, с элементами акробатики. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Сдача нормативов по «ГТО».

3 ступень — Нормы ГТО для школьников 11-12 лет (5-6 класс)

 - бронзовый значок  - серебряный значок  - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст
		Мальч
Обязательные испытания (тесты)		
1.	Бег на 60 м (сек.) ...	11,0
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.) ...	8.35
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25
3.	Прыжок в длину с разбега (см) ...	280
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) ...	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) ...	3
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) ...	12
Испытания (тесты) по выбору		
5.	Метание мяча весом 150 г (м) ...	25
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) ...	14.10
	или на 3 км	Без учёта

	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени		
7.	Плавание 50 м (мин., сек.) ...	Без учета времени		
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 5 м (очки) ...	10	15	20
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с во		
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7
* Для бесснежных районов страны				
.				

