

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

«Рассмотрено»
на заседании МО

руководитель МО

 (Данилова Е.В.)

Протокол № 1

от 30.08 2022г.

«Согласовано»

зам. Директора по УВР

ГБОУ СО «Школа-интернат г.

Пугачёва»

 (Драгунова О.И.)

от 31.08 2022г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СО «Школа-

интернат г. Пугачёва»

 М.А. Урабасова

Приказ № 0248

от 31.08 2022г.



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

Составитель: Бусыгина Ольга Юрьевна

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 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. 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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в 5 классе составляет 105 часов (три часа в неделю). 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».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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;
- ✓ 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;
- ✓ 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;
- ✓ 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

5 класс

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 физкультурминут, 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);
- ✓ 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;
- ✓ 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);
- ✓ тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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).

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

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС 2022 -2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1	01.09	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год	Устный опрос	http://www.fizkulturavshkole.ru/
1.2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1	02.09	интересуются работой спортивных секций и их расписанием	Устный опрос	http://www.fizkulturavshkole.ru/
1.3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	06.10	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	Устный опрос; Устный; опрос; практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/

						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		
1.4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	07.10	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	portal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

Итого по разделу 4

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1	27.10	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности	Устный опрос	http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	28.10	устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы	Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.3	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1	17.02	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»	Устный опрос	portal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet
2.4	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	24.11	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения	Устный опрос	portal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet
2.5	Измерение индивидуальных	1	0	1	20.12	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела;	Практическая работа	portal.ru https://resh.edu.ru/

	показателей физического развития					окружности грудной клетки; осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; заполняют таблицу индивидуальных показателей.		https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru u http://metodsovet
2.6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	25.11	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; рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях;	Практическая работа	sportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru u http://metodsovet
2.7	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	22.12	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях; приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня	Устный; опрос; Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.8	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1	02.02	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	Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.9	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1	21.02	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	Устный; опрос; Практическая работа	sportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru u http://metodsovet
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	1	27.12	составляют дневник физической культуры	Практическая работа	sportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru u http://metodsovet

Итого по разделу 10

Раздел 3. Физическое совершенствование

3.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	10.01	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением; физкультурно-оздоровительной деятельности в; здоровом образе жизни современного человека	Устный опрос;	sportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
3.2	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	23.02	отбирают и составляют комплексы упражнений; утренней зарядки и физкультминуток для занятий в; домашних условиях	Практическая работа	sportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
3.3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	11.04	разучивают упражнения дыхательной и зрительной; гимнастики для профилактики утомления во время; учебных занятий	Практическая работа	sportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
3.4	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1	24.02	закрепляют и совершенствуют навыки проведения; закаливающей процедуры способом обливания	Тестирование	sportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
3.5	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	22.11	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	sportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
3.6	Упражнения на развитие координации	1	0	1	13.04	записывают в дневник физической культуры комплекс; упражнений для занятий на развитие координации и; разучивают его	Практическая работа	sportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
3.7	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	14.04	разучивают упражнения в равновесии; точности; движений; жонглировании малым (теннисным) мячом	Практическая работа	sportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
3.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	06.09	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	Устный опрос	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	4	0	4	08.09 09.09 04.05 05.05	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие; дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;	Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/

						разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.		
3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	0	3	15.09 16.09 11.05	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Практическая работа	http://www.fizkulturavs hkole.ru/
3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0,5	0	0,5	13.09	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	Устный опрос	http://www.fizkulturavs hkole.ru
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	20.09	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации	Практическая работа	http://www.fizkulturavs hkole.ru
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0,5	0	0,5	13.09	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	Устный опрос	http://www.fizkulturavs hkole.ru
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	3	0	3	22.09 23.09 12.05	метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации	Практическая работа	http://www.fizkulturavs hkole.ru
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	8	0	8	27.09 29.09 30.09 04.10 16.05 18.05 26.05 30.05	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.	Практическая работа; Устный опрос	http://www.fizkulturavs hkole.ru
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	3	0	3	19.05 23.05 25.05	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	Практическая работа	http://www.fizkulturavs hkole.ru
3.17	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная	0,5	0	0,5	08.11	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни	Устный опрос	http://www.fizkulturavs hkole.ru

	деятельность					современного человека.		
3.18	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	0	2	10.11 11.11	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта)	Практическая работа	http://www.fizkulturavs hkole.ru
3.19	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	0	2	15.11 17.11	разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации	Практическая работа	http://www.fizkulturavs hkole.ru
3.20	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	18.11	рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд; ноги «скрестно»	Практическая работа	http://www.fizkulturavs hkole.ru
3.21	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	29.11	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения	Практическая работа	http://www.fizkulturavs hkole.ru
3.22	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	4	0	4	01.12 02.12 06.12 08.12	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	Практическая работа	http://www.fizkulturavs hkole.ru
3.23	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	3	0	3	09.12 13.12 15.12	знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне	Практическая работа	http://www.fizkulturavs hkole.ru
3.24	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	16.12	разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации	Практическая работа	http://www.fizkulturavs hkole.ru
3.25	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0,5	0	0,5	08.11	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах)	Практическая работа	http://www.fizkulturavs hkole.ru
3.26	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	12.01	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования; упражнений в передвижении на лыжах для развития; выносливости»	Устный опрос	http://www.fizkulturavs hkole.ru

3.27	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	13.01	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	Практическая работа	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
3.28	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	6	0	6	17.01 19.01 20.01 27.01 02.02 09.02	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным; двухшажным ходом; выделяют основные фазы движения; определяют возможные ошибки в технике передвижения	Практическая работа	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
3.29	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2	24.01 26.01	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя	Практическая работа	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
3.30	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	3	0	3	31.01 03.02 07.02	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке	Практическая работа	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
3.31	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2	10.02 14.02	контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Практическая работа	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
3.32	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	1	0	1	28.02	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	Устный опрос	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
3.33	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	1	0	1	02.03	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники	Практическая работа	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
3.34	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</i>	2	0	2	03.03 07.03	разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»	Практическая работа	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
3.35	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача</i>	2	0	2	09.03 10.03	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют	Практическая работа	http://www.fizkulturavs-hkole.ru

	мяча двумя руками от груди, на месте и в движении					фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах)		
3.36	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2	14.03 16.03	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации	Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.37	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом	3	0	3	17.03 06.04 07.04	контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.38	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	11.10	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения	Практическая работа; устный опрос	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.39	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	0	2	13.10 14.10	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места и в движении (обучение в парах)	Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.40	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	2	18.10 20.10	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах)	Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.41	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	21.10	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча	Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.42	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	04.04	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу, совершенствуют технику нижней подачи мяча через сетку.	Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.43	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений	1	0	1	18.04	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	Практическая работа; устный опрос	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

	для освоения технических действий игры футбол							
3.44	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу</i>	1	0	1	20.04	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения	Практическая работа	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
3.45	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча</i>	2	0	2	21.04 25.04	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения	Практическая работа	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
3.46	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</i>	1	0	1	27.04	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	Практическая работа	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
3.47	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров</i>	2	0	2	28.04 02.05	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения	Практическая работа	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru

Итого по разделу 86

Раздел 4. Спорт.

4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5	0	5	25.10 23.12 16.02 21.03 23.03	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Практическая работа	https://www.gto.ru/norms
-----	--	---	---	---	---	---	---------------------	---

Итого по разделу 5

	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	105	0	105				
--	--	-----	---	-----	--	--	--	--

