

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Управление образования Торжокского района

МБОУ Мошковская СОШ

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Соловьёва М.А.

Протокол №1
от "30" 08 22 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Осипова Л.Г.

Приказ №80
от "30" 08 22 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2392310)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Кузнецов Михаил Николаевич
учитель

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества. □

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 относиться 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	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0.5	01.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0.5	02.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	05.09.2022	осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	1	0	07.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5	08.09.2022	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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5	09.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0.5	12.09.2022	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5	13.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5	14.09.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5	15.09.2022	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5	16.09.2022	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5	19.09.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5	20.09.2022	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	21.09.2022	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5	22.09.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0.5	23.09.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0.5	26.09.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0.5	27.09.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5	0	0.5	28.09.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0.25	29.09.2022	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0.25	30.09.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	27.02.2023	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	1	1	01.03.2023 03.03.2023	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	0	2	06.03.2023 08.03.2023	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	10.03.2023	выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	13.03.2023	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	2	15.03.2023 17.03.2023	описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	28.03.2023	знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	30.03.2023	разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	03.04.2023	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	2	03.10.2022 05.10.2022	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	07.10.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2	10.10.2022 12.10.2022	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2	17.10.2022 19.10.2022	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	28.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2	03.05.2023 05.05.2023	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	08.05.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	1	1	10.05.2023 12.05.2023	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3	0	3	11.01.2023 16.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
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	18.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2	20.01.2023 23.01.2023	применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2	25.01.2023 27.01.2023	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	3	1	2	30.01.2023 03.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2	06.02.2023 08.02.2023	разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	2	09.11.2022 11.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	14.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	0	2	16.11.2022 18.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2	21.11.2022 23.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	1	0	25.11.2022	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	28.11.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	3	30.11.2022 05.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	1	1	07.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	09.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	12.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	14.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	2	16.12.2022 19.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	4	1	3	23.12.2022 28.12.2022	разучивают технику обводки учебных конусов;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	3	27	21.10.2022 28.10.2022	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	1	0	07.09.2022	Практическая работа; Тестирование;
4.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
5.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
6.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1	16.09.2022	Зачет; Практическая работа;

8.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	05.10.2022	Зачет; Практическая работа;
16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;

18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.10.2022	Зачет; Практическая работа;
20.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
23.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;

24.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	26.10.2022	Зачет; Практическая работа;
25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	14.11.2022	Зачет; Практическая работа;
29.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
32.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;

33.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
34.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	28.11.2022	Зачет; Практическая работа;
35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	1	0	07.12.2022	Зачет; Практическая работа;
39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;

42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	1	0	19.12.2022	Зачет; Практическая работа;
44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	1	0	28.12.2022	Зачет; Практическая работа;
48.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом ПТБ	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
49.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
50.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	16.01.2023	Зачет; Практическая работа;
51.	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	18.01.2023	Практическая работа;

52.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
54.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
55.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	27.01.2023	Зачет; Практическая работа;
56.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
57.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
58.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
59.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
60.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1	0	08.02.2023	Зачет; Практическая работа;
61.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;

62.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
63.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
64.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
65.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
66.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	24.02.2023	Зачет; Практическая работа;

68.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. ПТБ	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
69.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
70.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	1	0	03.03.2023	Зачет; Практическая работа;
71.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
72.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	08.03.2023	Зачет; Практическая работа;
73.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
74.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	13.03.2023	Зачет; Практическая работа;
75.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
76.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	17.03.2023	Зачет; Практическая работа;
77.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа;
78.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	31.03.2023	Практическая работа;

79.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	03.04.2023	Зачет; Практическая работа;
80.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
81.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
82.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
83.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
84.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;

85.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.04.2023	Зачет; Практическая работа;
86.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
87.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
88.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
89.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	26.04.2023	Зачет; Практическая работа;
90.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;

91.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
92.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	05.05.2023	Зачет; Практическая работа;
93.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
94.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
95.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1	12.05.2023	Зачет; Практическая работа;
96.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
97.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
98.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.05.2023	Зачет; Практическая работа;

99.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
100.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
101.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;
102.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	29.05.2023	Зачет; Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Учебник «Физическая культура». 5-6-7 классы: Гурьев С.В. /под редакцией М.Я. Виленского. Москва, Просвещение, 2015г.
2. Учебник «Физическая культура» 8-9 классы Гурьев С.В./под редакцией М.Я. Виленского Москва, Просвещение, 2017г.
3. Программа физического воспитания 1-11 классы», А.П. Матвеев ФГОС Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты нового поколения): методическое пособие Просвещение, 2011г.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях и М.Я.Виленского 5-9 классы ФГОС: пособие для учителей общеобразовательная. Учреждений / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2014г.
5. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям.
6. Уроки физической культуры 5-7 классы. Методические рекомендации. В.И. Лях и М.Я.Виленский/ Москва, Просвещение 2014г.
7. Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008г.
8. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006г.
9. «Урок физической культуры в современной школе» Г.А. Баландин. Москва. Советский спорт 2004г.
10. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
11. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
12. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

Инфо-урок <http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12>

Зимние виды спорта <http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html>

Физическая культура (тематическое планирование) – диск «Образовательные программы и стандарты». Волгоград. Издательство «УЧИТЕЛЬ»,2008г.

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Музыкальный центр
Фотоаппарат
Компьютер
Видеокамера
Мегафон
Диапроектор

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мячи: футбольные
баскетбольные
волейбольные
гандбольный
резиновые
теннисные
облегчённые
ортопедические
Форма: волейбольная
футбольная
баскетбольная
детская баскетбольная
Гимнастические ленты
скакалки
обручи
маты
коврики
Акробатическая дорожка
Брусья параллельные
разновысокие
Гимнастическая перекладина
скамейки
Гимнастический мостик
бревно
конь
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Баскетбольные тренировочные щиты
Волейбольная стойка универсальная
Сетка волейбольная футбольная, футбольная
Лыжи детские
взрослые с ботинками
Дартс
Шашки
Шахматы

Бадминтон

Ракетки

Аптечка

