

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Муниципальное образование Лабинский район
МОБУ СОШ № 11 имени Героя России И.В. Марьенкова города Лабинска
Лабинского района

РАССМОТРЕНО
МО естественных наук

Селезнева Н.В.

Протокол №1

от "26" 08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМР

Грецова Е.В.

Протокол №1

от "26" 08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Славин А.В.

Приказ №1

от "26" 08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4518196)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Петренко Игорь Юрьевич
учитель физической культуры

2022 2023

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 2 часа в неделю, суммарно 68 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	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	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год..	Работа на уроке ; учет текущих достижений..	https://resh.edu.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0		интересуются работой спортивных секций и их расписанием..	Работа на уроке ; учет текущих достижений..	https://resh.edu.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренний зарядка, физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта..	Работа на уроке.. учет текущих достижений..	https://resh.edu.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира, излагают версию их появления и причины завершения..	Работа на уроке.. учет текущих достижений..	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,5	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы..	Работа на уроке ; учет текущих достижений..	https://resh.edu.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0,5	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы..	Работа на уроке ; учет текущих достижений..	https://resh.edu.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0,25	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» и значением «процессе взросления организма под влиянием наследственных программ»..	Работа на уроке.. учет текущих достижений..	https://resh.edu.ru/
2.4.	Оценка как показатель физического развития и здоровья школьника	0,25	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мост занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма..	Работа на уроке.. учет текущих достижений..	https://resh.edu.ru/

8.	Бег на средние дистанции 1000 м.	1	0	0	27.09.2022 27.09.2022 27.09.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
9.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	1	0	0	29.09.2022 29.09.2022 30.09.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
10.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	0	0	04.10.2022 04.10.2022 04.10.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
11.	Метание малого мяча.	1	0	0	06.10.2022 06.10.2022 07.10.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
12.	Переменный бег.	1	0	0	11.10.2022 11.10.2022 11.10.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
13.	Гладкий бег (1500 м без учета времени)	1	0	0	13.10.2022 13.10.2022 14.10.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
14.	Кроссовая подготовка. Бег до 15 мин.	1	0	0	18.10.2022 18.10.2022 18.10.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
15.	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия).	1	0	0	20.10.2022 20.10.2022 21.10.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
16.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Составить и провести комплекс ОРУ.	1	0	0	25.10.2022 25.10.2022 25.10.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;

17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.	1	0	0	27.10.2022 27.10.2022 28.10.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
18.	Строевые команды, передвижение строем. Висы	1	0	0	01.11.2022 01.11.2022 11.11.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
19.	Висы. Упоры. Строевые упражнения.	1	0	0	10.11.2022 10.11.2022 15.11.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
20.	Организующие команды. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1	0	0	15.11.2022 15.11.2022 18.11.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
21.	Акробатические упражнения. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине (д)	1	0	0	17.11.2022 17.11.2022 22.11.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
22.	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	0	0	22.11.2022 22.11.2022 15.11.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
23.	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	0	0	24.11.2022 24.11.2022 18.11.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
24.	Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два слитных кувырка вперед.	1	0	0	29.11.2022 29.11.2022 22.11.20.22	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
25.	Акробатика: два слитных кувырка вперед, "мост" из положения стоя.	1	0	0	01.12.2022 01.12.2022 15.11.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
26.	Акробатика: два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом.	1	0	0	06.12.2022 06.12.2022 29.11.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;

27.	Выполнение комбинации из разученных элементов	1	0	0	08.12.2022 08.12.2022 02.12.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
28.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1	0	0	13.12.2022 13.12.2022 06.12.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
29.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1	0	0	15.12.2022 15.12.2022 09.12.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
30.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.	1	0	0	20.12.2022 20.12.2022 13.12.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
31.	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	0	22.12.2022 22.12.2022 16.12.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
32.	Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1	0	0	27.12.2022 27.12.2022 20.12.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
33.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	1	0	0	29.12.2022 29.12.2022 23.12.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
34.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1	0	0	10.01.2023 10.01.2023 27.12.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
35.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты.	1	0	0	12.01.2023 12.01.2023 10.01.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;

36.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку.	1	0	0	17.01.2023 17.01.2023 13.01.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
37.	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	19.01.2023 19.01.2023 17.01.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
38.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Движение – основа здоровья. Ведение мяча.	1	0	0	24.01.2023 24.01.2023 20.01.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
39.	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	0	0	26.01.2023 26.01.2023 24.01.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
40.	Ведение мяча с изменением направления.	1	0	0	31.01.2023 31.01.2023 27.01.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
41.	Техника ведения мяча с различной скоростью.	1	0	0	02.02.2023 31.01.2023 31.01.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
42.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	0	0	07.02.2023 07.02.2023 03.02.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
43.	Повороты без мяча и с мячом после ведения.	1	0	0	09.02.2023 09.02.2023 07.02.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
44.	Показатели здоровья человека.	1	0	0	14.02.2023 09.02.2023 10.02.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
45.	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1	0	0	16.02.2023 16.02.2023 14.02.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;

46.	Техника передачи и ловли мяча в движении.	1	0	0	21.02.2023 21.02.2023 17.02.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
47.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	0	0	23.02.2023 23.02.2023 21.02.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
48.	Обучение технике броска.	1	0	0	28.02.2023 28.02.2023 24.02.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
49.	Основные приемы игры в баскетбол	1	0	0	02.03.2023 02.03.2023 28.02.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
50.	Освоение командных взаимодействий.	1	0	0	07.03.2023 07.03.2023 03.03.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
51.	ТБ на уроках л/а. Терминология л/а. Спринтерский бег. Высокий старт. «Бег шеренгами».	1	0	0	09.03.2023 09.03.2023 07.03.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
52.	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на результат.	1	0	0	14.03.2023 14.03.2023 10.03.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
53.	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30м с в/с.	1	0	0	16.03.2023 16.03.2023 14.03.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
54.	Низкий и высокий старт. Финальное усилие. Правила соревнований в беге. Бег 60м на результат. Эстафетный бег.	1	0	0	28.03.2023 28.03.202 17.03.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
55.	Бег на выносливость 1500 м на результат.	1	0	0	30.03.2023 30.03.2023 28.03.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;

56.	Техника челночного бега 3x10 м.	1	0	0	04.04.2023 04.04.2023 31.03.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
57.	Метание малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную, на дальность).	1	0	0	06.04.2023 04.04.2023 04.04.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
58.	Равномерный бег (бег 12 минут) . Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	1	0	0	11.04.2023 11.04.2023 07.04.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
59.	Бег на выносливость 1500м.	1	0	0	13.04.2023 13.04.2023 11.04.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
60.	Прыжки в длину с разбега«согнув ноги».	1	0	0	18.04.2023 18.04.2023 14.04.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
61.	Подвижные игры с элементами метания.	1	0	0	20.04.2023 20.04.2023 18.04.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
62.	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние на результат.	1	0	0	25.04.2023 25.04.2023 21.04.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
63.	Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Футбол, техника игры.	1	0	0	27.04.2023 27.04.2023 25.04.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
64.	Правила игры в футбол. Ведение мяча с изменением направления.	1	0	0	02.05.2023 02.05.2023 28.04.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
65.	Футбол. Удары внешней и внутренней стороной стопы.	1	0	0	04.05.2023 04.05.2023 02.05.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;

66.	Удары серединой и внутренней частью подъема стопы.	1	0	0	09.05.2023 09.05.2023 05.05.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
67.	Футбол. Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема стопы, подошвой.	1	0	0	11.05.2023 11.05.2023 09.05.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
68.	Правила игры в футбол. Учебная игра.	1	0	0	16.05.2023 16.05.2023 12.05.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, скамейка гимнастическая, мат гимнастический, перекладина навесная съемная, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, разметка для бега, прыжков, подвижных игр, конусы, фишки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца

2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0,25	0	0	0	0	0	0	0	знакомятся с понятием «вместимость» и «способность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Работа на уроке . учёт текущих достижений .;	https://resh.edu.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	0	0	0	0	0	знакомятся с понятием «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения.	Работа на уроке.. учёт текущих достижений .;	https://resh.edu.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0,25	0	0	0	0	0	0	0	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.	Работа на уроке.. учёт текущих достижений .;	https://resh.edu.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0,25	0	0	0	0	0	0	0	заполняют таблицу индивидуальных показателей.	Работа на уроке . учёт текущих достижений .;	https://resh.edu.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,25	0	0	0	0	0	0	0	заполняют таблицу индивидуальных показателей.	Работа на уроке.. учёт текущих достижений .;	https://resh.edu.ru/
2.10.	Ведение дневника физической культуры	0,5	0	0	0	0	0	0	0	составляют дневник физической культуры.	Работа на уроке.. учёт текущих достижений .;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу												
4												

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	0	0	0	0	0	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Работа на уроке . учёт текущих достижений .;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0,75	0	0	0	0	0	0	0	отбирают и составляют комплекс упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.	Работа на уроке : учёт текущих достижений .;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0,5	0	0	0	0	0	0	0	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий .	Работа на уроке . учёт текущих достижений .;	https://resh.edu.ru/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0,25	0	0	0	0	0	0	0	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания...	Работа на уроке . учёт текущих достижений .;	https://resh.edu.ru/

3.5	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.	Работа на уроке ; учёт текущих достижений ;	https://resh.edu.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1.5	0	0		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.	Работа на уроке ; учёт текущих достижений ;	https://resh.edu.ru/
3.7	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;	Работа на уроке ; учёт текущих достижений ;	https://resh.edu.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Работа на уроке ; учёт текущих достижений ;	https://resh.edu.ru/
3.9	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке;	Работа на уроке ; учёт текущих достижений ;	https://resh.edu.ru/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке;	Работа на уроке ; учёт текущих достижений ;	https://resh.edu.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед, ноги «скрестно»;	Работа на уроке ; учёт текущих достижений ;	https://resh.edu.ru/
3.12	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;	Работа на уроке ; учёт текущих достижений ;	https://resh.edu.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;	Работа на уроке ; учёт текущих достижений ;	https://resh.edu.ru/
3.14	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	0.25	0	0		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне ;	Работа на уроке ; учёт текущих достижений ;	https://resh.edu.ru/
3.15	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0.25	0	0		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноименным способом, передвижение приставным шагом ;	Работа на уроке ; учёт текущих достижений ;	https://resh.edu.ru/

3.16	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	0.5	0	0	0	0	разучивают технику расхождения прыжком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (по члену в парах);	Работа на уроке.. учет текущих достижений..	https://resh.edu.ru/
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	0	0	0	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);	Работа на уроке.. учёт текущих достижений..	https://resh.edu.ru/
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	0	0	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Работа на уроке.. учёт текущих достижений..	https://resh.edu.ru/
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	0	0	0	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м..	Работа на уроке.. учёт текущих достижений..	https://resh.edu.ru/
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	0	0	0	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Работа на уроке.. учёт текущих достижений..	https://resh.edu.ru/
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0	0	0	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы..	Работа на уроке.. учёт текущих достижений..	https://resh.edu.ru/
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0	0	0	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Работа на уроке.. учёт текущих достижений..	https://resh.edu.ru/
3.23	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	0	0	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации;	Работа на уроке.. учёт текущих достижений..	https://resh.edu.ru/
3.24	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0	0	0	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Работа на уроке.. учёт текущих достижений..	https://resh.edu.ru/
3.25	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в дальность	2	0	0	0	0	метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Работа на уроке.. учёт текущих достижений..	https://resh.edu.ru/
3.26	Модуль «Кроссовая подготовка». Кроссовый бег по кругу 500м	1	0	0	0	0	разучивают технику полета на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку..	Работа на уроке.. учёт текущих достижений..	https://resh.edu.ru/

3.27.	Модуль "Кроссовая подготовка". Развитие выносливости в беге 1000м чередования с ходьбой.	1	0	0	повторяют упражнения имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.	Работа на уроке.. учет текущих достижений.	https://resh.edu.ru/
3.28.	Модуль "Кроссовая подготовка". Бег 1000 м.	1	0	0	Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до 5 минут. закрепляют технику бега с изменением направления движения.	Работа на уроке.. учет текущих достижений.	https://resh.edu.ru/
3.29.	Модуль "Кроссовая подготовка". Бег 1500 м.	1	0	0	Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до 5 минут. закрепляют технику бега с изменением направления движения.	Работа на уроке.. учет текущих достижений.	https://resh.edu.ru/
3.30.	Модуль «Кроссовая подготовка». Развитие выносливости в беге на 1500м. чередования с ходьбой.	1	0	0	Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до 6 минут. закрепляют технику бега с изменением направления движения.	Работа на уроке.. учет текущих достижений.	https://resh.edu.ru/
3.31.	Модуль "Кроссовая подготовка". Преодоление небольших препятствий	1	0	0	Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до 6 минут. закрепляют технику бега с изменением направления движения.	Работа на уроке.. учет текущих достижений.	https://resh.edu.ru/
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют образцы техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;	Работа на уроке.. учет текущих достижений.	https://resh.edu.ru/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	0	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Работа на уроке.. учет текущих достижений.	https://resh.edu.ru/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2	0	0	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой».	Работа на уроке.. учет текущих достижений.	https://resh.edu.ru/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «мейкэйп»	2	0	0	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой».	Работа на уроке.. учет текущих достижений.	https://resh.edu.ru/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют образцы техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;	Работа на уроке.. учет текущих достижений.	https://resh.edu.ru/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее ратиченные технические действия с мячом	1	0	0	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Работа на уроке.. учет текущих достижений.	https://resh.edu.ru/

41.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	0	0	демонстрирует приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Работа на уроке ; учёт текущих достижений.	https //resh-edu.ru/
Итого по разделу		3					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 5а, 5б, 5в.	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения на выносливость.	1	0	0	01.09.2022 01.09.2022 02.09.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
2.	Древние Олимпийские игры. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	0	06.09.2022 06.09.2022 06.09.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
3.	Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. челночного бега 3x10 м	1	0	0	08.09.2022 08.09.2022 09.09.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
4.	Показатели здоровья человека. Бег с ускорением на 30 метров	1	0	0	13.09.2022 13.09.2022 13.09.2022	Работа на уроке. ;
5.	Беговые упражнения на выносливость. Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1	0	0	15.09.2022 15.09.2022 16.09.2022	Работа на уроке.;
6.	Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги».)	1	0	0	20.09.2022 20.09.2022 20.09.2022	Работа на уроке.;
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1	0	0	22.09.2022 22.09.2022 23.09.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;

8.	Бег на средние дистанции 1000 м.	1	0	0	27.09.2022 27.09.2022 27.09.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
9.	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спе - циальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	1	0	0	29.09.2022 29.09.2022 30.09.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
10.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	0	0	04.10.2022 04.10.2022 04.10.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
11.	Метание малого мяча.	1	0	0	06.10.2022 06.10.2022 07.10.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
12.	Переменный бег.	1	0	0	11.10.2022 11.10.2022 11.10.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
13.	Гладкий бег (1500 м без учета времени)	1	0	0	13.10.2022 13.10.2022 14.10.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
14.	Кроссовая подготовка. Бег до 15 мин.	1	0	0	18.10.2022 18.10.2022 18.10.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
15.	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия).	1	0	0	20.10.2022 20.10.2022 21.10.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
16.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Составить и провести комплекс ОРУ.	1	0	0	25.10.2022 25.10.2022 25.10.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;

17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.	1	0	0	27.10.2022 27.10.2022 28.10.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.:
18.	Строевые команды, передвижение строем. Висы	1	0	0	01.11.2022 01.11.2022 11.11.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.:
19.	Висы. Упоры. Строевые упражнения.	1	0	0	10.11.2022 10.11.2022 15.11.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.:
20.	Организующие команды. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1	0	0	15.11.2022 15.11.2022 18.11.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.:
21.	Акробатические упражнения. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине (д)	1	0	0	17.11.2022 17.11.2022 22.11.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.:
22.	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	0	0	22.11.2022 22.11.2022 15.11.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.:
23.	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	0	0	24.11.2022 24.11.2022 18.11.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.:
24.	Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два слитных кувырка вперед.	1	0	0	29.11.2022 29.11.2022 22.11.20.22	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.:
25.	Акробатика: два слитных кувырка вперед, "мост" из положения стоя.	1	0	0	01.12.2022 01.12.2022 15.11.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.:
26.	Акробатика: два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом.	1	0	0	06.12.2022 06.12.2022 29.11.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.:

27.	Выполнение комбинации из разученных элементов	1	0	0	08.12.2022 08.12.2022 02.12.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
28.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1	0	0	13.12.2022 13.12.2022 06.12.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
29.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1	0	0	15.12.2022 15.12.2022 09.12.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
30.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.	1	0	0	20.12.2022 20.12.2022 13.12.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
31.	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	0	22.12.2022 22.12.2022 16.12.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
32.	Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1	0	0	27.12.2022 27.12.2022 20.12.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
33.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	1	0	0	29.12.2022 29.12.2022 23.12.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
34.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1	0	0	10.01.2023 10.01.2023 27.12.2022	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
35.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты.	1	0	0	12.01.2023 12.01.2023 10.01.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;

36.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку.	1	0	0	17.01.2023 17.01.2023 13.01.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
37.	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	19.01.2023 19.01.2023 17.01.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
38.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Движение – основа здоровья. Ведение мяча.	1	0	0	24.01.2023 24.01.2023 20.01.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
39.	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	0	0	26.01.2023 26.01.2023 24.01.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
40.	Ведение мяча с изменением направления.	1	0	0	31.01.2023 31.01.2023 27.01.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
41.	Техника ведения мяча с различной скоростью.	1	0	0	02.02.2023 31.01.2023 31.01.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
42.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	0	0	07.02.2023 07.02.2023 03.02.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
43.	Повороты без мяча и с мячом после ведения.	1	0	0	09.02.2023 09.02.2023 07.02.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
44.	Показатели здоровья человека.	1	0	0	14.02.2023 09.02.2023 10.02.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
45.	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1	0	0	16.02.2023 16.02.2023 14.02.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;

46.	Техника передачи и ловли мяча в движении.	1	0	0	21.02.2023 21.02.2023 17.02.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
47.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	0	0	23.02.2023 23.02.2023 21.02.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
48.	Обучение технике броска.	1	0	0	28.02.2023 28.02.2023 24.02.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
49.	Основные приемы игры в баскетбол	1	0	0	02.03.2023 02.03.2023 28.02.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
50.	Освоение командных взаимодействий.	1	0	0	07.03.2023 07.03.2023 03.03.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
51.	ТБ на уроках л/а. Терминология л/а. Спринтерский бег. Высокий старт. «Бег шеренгами».	1	0	0	09.03.2023 09.03.2023 07.03.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
52.	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на результат.	1	0	0	14.03.2023 14.03.2023 10.03.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
53.	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30м с в/с.	1	0	0	16.03.2023 16.03.2023 14.03.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
54.	Низкий и высокий старт. Финальное усилие. Правила соревнований в беге. Бег 60м на результат. Эстафетный бег.	1	0	0	28.03.2023 28.03.2023 17.03.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
55.	Бег на выносливость 1500 м на результат.	1	0	0	30.03.2023 30.03.2023 28.03.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;

56.	Техника челночного бега 3x10 м.	1	0	0	04.04.2023 04.04.2023 31.03.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
57.	Метание малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную, на дальность).	1	0	0	06.04.2023 04.04.2023 04.04.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
58.	Равномерный бег (бег 12 минут) . Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	1	0	0	11.04.2023 11.04.2023 07.04.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
59.	Бег на выносливость 1500м.	1	0	0	13.04.2023 13.04.2023 11.04.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
60.	Прыжки в длину с разбега«согнув ноги».	1	0	0	18.04.2023 18.04.2023 14.04.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
61.	Подвижные игры с элементами метания.	1	0	0	20.04.2023 20.04.2023 18.04.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
62.	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние на результат.	1	0	0	25.04.2023 25.04.2023 21.04.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
63.	Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Футбол. техника игры.	1	0	0	27.04.2023 27.04.2023 25.04.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
64.	Правила игры в футбол. Ведение мяча с изменением направления.	1	0	0	02.05.2023 02.05.2023 28.04.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
65.	Футбол. Удары внешней и внутренней стороной стопы.	1	0	0	04.05.2023 04.05.2023 02.05.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;

66.	Удары серединой и внутренней частью подъема стопы.	1	0	0	09.05.2023 09.05.2023 05.05.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
67.	Футбол. Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема стопы, подошвой.	1	0	0	11.05.2023 11.05.2023 09.05.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
68.	Правила игры в футбол. Учебная игра.	1	0	0	16.05.2023 16.05.2023 12.05.2023	Работа на уроке. Учёт текущих достижений.;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, скамейка гимнастическая, мат гимнастический, перекладина навесная съемная, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, разметка для бега, прыжков, подвижных игр, конусы, фишки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца