

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

муниципальное образование Староминский район

МБОУ СОШ № 1 им. И.Ф.Вараввы

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической культуры

Руководитель МО

Д.С.Глушко

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

Ю.Н.Яценко

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от «30» августа 2022г. протокол №1

Директор школы

Е.В. Кухтина

Приказ № 468

от "31" августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2281392)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шепетюк Лариса Александровна

учитель физической культуры

ст. Староминская 2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

<i>Универсальные</i>	<i>познавательные</i>	<i>действия:</i>
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 относятся 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 физкультурминуток, 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 прыгиванием» (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				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.5	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.5	0	0		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;	Устный опрос;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0.5	0	0		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0.5	0	0		осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Устный опрос;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
Итого по разделу		3						

**Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0	
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0	
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0	
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0	
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	

<p>определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их <b>выполнения</b>;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ</p>
<p>составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;; знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ</p>
<p>знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ</p>
<p>знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения.;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (зашемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ</p>
<p>измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).;; выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц.;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ</p>
<p>устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (зашемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;; измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).;; выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц.;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ</p>

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0
2.10.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0

Итого по разделу

5

### Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0

	<p>знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ</p>
	<p>знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ</p>
	<p>выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ</p>
	<p>сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. ; составляют дневник физической культуры;</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ</p>
	<p>знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. ; отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ</p>
	<p>отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ</p>

3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;	Устный опрос;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5	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.;	Устный опрос;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0		составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Устный опрос;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5	0	0		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Устный опрос;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	02.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	1	2	06.09.2022 13.09.2022	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Тестирование; Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ

3.10.	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	16.09.2022	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1	2	20.09.2022 27.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития	Тестирование; Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
3.12.	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	30.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2	04.10.2022 07.10.2022	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	1	1	11.10.2022 14.10.2022	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Тестирование; Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	5	0	5	18.10.2022 11.11.2022	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
3.16.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	15.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ

3.17.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	1	0
3.18.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1
3.19.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги«скрестно»	1	0	1
3.20.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1
3.21.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1
3.22.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1
3.23.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1



18.11.2022	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Тестиرو вание;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
22.11.2022	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	Практич еская работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
25.11.2022	выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практич еская работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
29.11.2022	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практич еская работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
02.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения	Практич еская работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
06.12.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практич еская работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
09.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;	Практич еская работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ

3.24.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	2
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3	0	3
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1

13.12.2022	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
16.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
20.12.2022 23.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
27.12.2022 13.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
17.01.2023 20.01.2023	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;;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
24.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
27.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0

2	31.01.2023 03.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
2	07.02.2023 10.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
1	14.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
1	17.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега ;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
1	21.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения ; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя,	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
1	24.02.2023	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
1	28.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ

3.38.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	03.03.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
3.39.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	0	4	07.03.2023 17.03.2023	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
3.40.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2	31.03.2023 04.04.2023	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
3.41.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	07.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
3.42.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	11.04.2023	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
3.43.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1	14.04.2023	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; с помощью подводящих и имитационных упражнений, метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.;;	Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
Итого по разделу		56						

Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	12	4	8	18.04.2023 25.05.2023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Тестирование; Практическая работа;	ПРП НОО_Физическая культура <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60				

## 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. ТБ инструктаж. Беговые упражнения.	1	0	1	02.09.2022	Практическая работа;
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Бег на короткие дистанции с высокого старта.	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Стартовое и финишное ускорение.	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Высокий старт. Бег 60 м.	1	1	0	13.09.2022	Тестирование;
5.	Режим дня и его значение для современного школьника. Прыжок в длину с разбега	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
6.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;



7.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Совершенствование прыжков в длину разбега	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
8.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Прыжок в длину разбега. Тестирование.	1	0	1	27.09.2022	Тестирование;
9.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Метание малого мяча. ТБ инструктаж	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
10.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
11.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Метание малого мяча в вертикальную цель	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
12.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы, Метание малого мяча в горизонтальную цель .	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
13.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.. Метание малого мяча на дальность	1	1	0	14.10.2022	Тестирование;
14.	Ведение дневника физической культуры. Бег с препятствиями на местности.	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;

15.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Бег по пересечённой местности.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
16.	Упражнения утренней зарядки. Чередование ходьбы и бега.	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
17.	Водные процедуры после утренней зарядки. Бег в переменном темпе до 7 мин	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
18.	Упражнения на развитие гибкости. Бег 1000м .	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
19.	Упражнения на развитие координации. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. ТБ инструктаж	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
20.	Упражнения на формирование телосложения. Кувырок вперёд в группировке	1	1	0	18.11.2022	Тестирование;
21.	Кувырок назад в группировке	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
22.	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
23.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
24.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
25.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
26.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
27.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;

28.	ТБ инструктаж. Подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
29.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
30.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
31.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
32.	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления.	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
33.	Ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
34.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
35.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
36.	Подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол.	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
37.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
38.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
39.	Передача волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении.	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
40.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;

41.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху с места.	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
42.	Подводящие упражнения для освоения технических действий игры футбол.	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
43.	Удар по неподвижному мячу.	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
44.	Ведение футбольного мяча.	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
45.	Обводка мячом ориентиров.	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
46.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
47.	ТБ инструктаж. Бег препятствиями на местности.	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
48.	Бег по пересечённой местности.	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
49.	Чередование ходьбы и бега.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
50.	Бег в переменном темпе до 7 мин	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
51.	Бег 1000м .	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
52.	Встречная эстафета . Бег 30м.	1	0	1	31.03.2023	Практическая работа;
53.	Бег с ускорением от 30 до 60м.	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
54.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
55.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
56.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
57.	Бег 60м. Тестирование	1	1	1	18.04.2023	Тестирование;

58.	Челночный бег 3x10м.. Тестирование.	1	1	0	21.04.2023	Тестирование;
59.	Прыжок в длину с места. Тестирование	1	1	0	25.04.2023	Тестирование;
60.	.Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
61.	Метание малого мяча на дальность	1	1	0	02.05.2023	Тестирование;
62.	Кросс 1км.	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
63.	.Пресс за 1мин.	1	0	1	09.05.2023	Практическая работа;
64.	Подтягивание в висе на перекладине.	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
65.	Подтягивание. на низкой перекладине.	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
66.	Наклон туловища из положения стоя	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
67.	Бег 30 м .	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
68.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	0	1	25.05.2023	Практическая работа;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **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»; 2014;

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009

.Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2014

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

РЭШ,<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютер.

Цифровой проектор

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Мячи для метания

Скамейки гимнастическая

Набор гимнастических матов

Гимнастический козел

Канат для перетягивания 1

Скакалки

Мостик гимнастический подкидной

Мячи баскетбольные

Щит баскетбольный игровой

Кольца баскетбольные

Волейбольные стойки

Волейбольная сетка

Мячи волейбольные

Ворота для минифутбола

Мячи футбольные

Теннисные столы

Ракетки для настольного тенниса

Секундомер электронный

Рулетки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Игровое поле для баскетбола (стритбола)

Игровое поле для волейбола