

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 ГОРОД СЕЛЬЦО БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

ВЫПИСКА
из рабочей программы
Рабочая программа(ID 1281596)
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования
Срок освоения: 5 лет (с 5 по 9 класс)

Выписка верна 29.08.2023

Директор МБОУ СОШ №5 г. Сельцо



М.А.Княгинина

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 5- 6 классе – 136 часов: в 5 классе 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе 68 часов (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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 «наступления», 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.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 возрастнo-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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 физкультурминут, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминут и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всег о	конт роль ные работ ы	практич еск ие работ ы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0	.10.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Уст ный опро с;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0	.10.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Уст ный опро с;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0	0	.10.2022	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;	Уст ный опро с;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0	0	.10.2022	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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0	.12.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0	.12.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0	.12.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4.	Осанка как	0.25	0	0	.12.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными	Устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/

	показатель физического развития и здоровья школьника					причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения)	опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25	0	0	.04.2023	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.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0	.04.2023	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0	.05.2023	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.8.	Процедура	0.25	0	0	.05.2023	устанавливают причинно-следственную связь между	Устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/

	определени я состояния организма с помощью одномомент ной функциона льной пробы					подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.; 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 организма по определённой формуле;	опро с;	262856/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.9.	Исследовани е влияния оздоровитель ных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	.04.2023	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;	Устн ый опро с;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	.05.2023	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; составляют дневник физической культуры;	Устн ый опро с;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		3						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомст во с понятием «физкуль турно- оздоровит ельная деятельно	0.2 5	0	0	.11.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0	.11.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0	.11.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0	.11.2022	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.; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	0	0	.11.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/

					из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.2 5	0	0	.11.2022 составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.2 5	0	0	.11.2022 разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.2 5	0	0	.11.2022 знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	.10.2022 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);	-;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

						совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают	-;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

						способы их устранения (обучение в парах).;		
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	0	.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»; выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» 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).;	Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;	Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

					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).;		
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	.11.2022 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 технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;	Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая	1	0	0	.11.2022 знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке,	Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	комбинация на низком гимнастическом бревне					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).;		
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0.5	0	0	.11.2022	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; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	-;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0.5	0	0	.11.2022	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); контролируют технику выполнения	-;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

						упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	0	.09.2022 .10.2022	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5	0	0	.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	0	0	.09.2022 .09.2022	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	0	0	.09.2022 .09.2022	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; 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).;	Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности и на занятиях прыжками и со способами их использова	0.2 5	0	0	.09.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	ния для развития скоростно-силовых способностей							
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	.09.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	-;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности и при выполнении и упражнении в метании малого мяча и способами их использования	0.25	0	0	.09.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	ния для развития точности движения							
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0	.09.2022	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; 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 ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	7	0	0	.01.2023 .02.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;	Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

					контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;		
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	.01.2023 знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта».	1	0	0	.02.2023 закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	Повороты на лыжах способом переступания					контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.;		
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	.02.2023	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец	Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

						техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;		
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	-;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); 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; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в	-;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендац иями учителя по использова нию подготовит ельных и подводящи х упражнени й для освоения технически х действий игры баскетбол	1	0	0	.04.2023	парах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольн ого мяча	2	0	0	.04.2023 .04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; 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; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и	Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

						«змейкой».);		
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетболь ного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	.04.2023	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; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	0	0	.03.2023 .03.2023	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомст	1	0	0	.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	во с рекоменд ациями учителя по использо ванию подготови тельных и подводящ их упражнен ий для освоения техническ их действий игры волейбол							
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольно го мяча двумя руками снизу	3	0	0	.03.2023 .03.2023	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; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении	Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

						приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;		
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	0	0	.03.2023 .03.2023	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; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; 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	Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

					двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;		
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	0	.12.2022 .12.2022 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.;	Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	.12.2022 знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.41.	Модуль «Спортивные	2	0	0	.12.2022 рассматривают, обсуждают и	-;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/

	игры. Футбол» . Останов ка катыщег ося мяча внутрен ней стороно й стопы				.12.2022	анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	0	.12.2022 .12.2022	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	-;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	0	.12.2022 .12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных	Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

						конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);		
Итого по разделу		56						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрац ия приростов в показателях физической подготовле нности и нормативн ых требований комплекса ГТО	7	0	0	.05.2023 .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 ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ https://gto.ru/
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ые работы	практичес кие работы		
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. 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. 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	.09.2022	Устный опрос;
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	.09.2022	-;
3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	.09.2022	Тестирование;
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	.09.2022	Тестирование;
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	.09.2022	-;
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	.09.2022	Тестирование;
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	.09.2022	Тестирование;
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	.09.2022	-;
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0	.09.2022	Тестирование;
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	.09.2022	Тестирование;
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	.10.2022	Тестирование;

12.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0	.10.2022	Устный опрос;
13.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	.10.2022	Устный опрос;
14.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	.10.2022	-;
15.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	.10.2022	-;
16.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	.10.2022	Тестирование;
17.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	.11.2022	Тестирование;
18.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	.11.2022	Тестирование;
19.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	.11.2022	Тестирование;
20.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	.11.2022	-;
21.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0	.11.2022	Устный опрос;
22.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения. Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	0	.11.2022	Устный опрос;
23.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	.12.2022	Устный опрос;
24.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение	1	0	0	.12.2022	-;

	футбольного мяча					
25.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0	.12.2022	-;
26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	.12.2022	-;
27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	.12.2022	Тестирование;
28.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	.12.2022	-;
29.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	.12.2022	-;
30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	.12.2022	Тестирование;
31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	.12.2022	Тестирование;
32.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0	.12.2022	Устный опрос;
33.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	.01.2023	Устный опрос;
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	.01.2023	-;
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	.01.2023	-;
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	.01.2023	-;
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	.01.2023	-;
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	.01.2023	-;

39.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	.02.2023	Тестирование;
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	.02.2023	Тестирование;
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	.02.2023	Тестирование;
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	.02.2023	Тестирование;
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	.02.2023	Тестирование;
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	.02.2023	-;
45.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	.03.2023	Устный опрос;
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	0	.03.2023	-;
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	0	.03.2023	-;
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	0	.03.2023	Тестирование;
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	0	.03.2023	-;
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	0	.03.2023	-;
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	0	.03.2023	Тестирование;
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	.03.2023	-;
53.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	.03.2023	-;
54.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	.03.2023	Тестирование;
55.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Исследование	1	0	0	.04.2023	Устный опрос;

	влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца					
56.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	.04.2023	Устный опрос;
57.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	.04.2023	-;
58.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	21.04.2023	Тестирование;
59.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	.04.2023	-;
60.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	.04.2023	-;
61.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	.05.2023	Тестирование;
62.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	.05.2023	Тестирование;
63.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	.05.2023	Тестирование;
64.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	.05.2023	Тестирование;
65.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	.05.2023	Тестирование;
66.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	1	0	0	.05.2023	Тестирование;

	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	.05.2023	Тестирование;
68.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Ведение дневника физической культуры	1	0	0	.05.2023	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/ https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/ https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/ https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/

					https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/ https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/ https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/ https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/ https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/ https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/ https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО	1			.09.2023	Возрождение Олимпийских игр https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/ Символика и ритуалы Олимпийских игр https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/ История первых Олимпийских игр современности https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег	1			.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8590743?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
4	Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1			.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
5	Правила и техника выполнения	1			.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue

	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					https://www.gto.ru/
6	Гладкий равномерный бег	1			.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1			.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11221780?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			.10.2023	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308697?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
11	Правила ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			.10.2023	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/4069919?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Подвижные игры	1			.10.2023	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5943548?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308782?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1			.10.2023	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9935181?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838382?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
14	Акробатические комбинации	1			.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/
17	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/
18	Лазание по канату в три приема	1			.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
19	Лазание по канату в три приема	1			.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
20	Упражнения ритмической гимнастики	1			.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/
21	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушений	1			.11.2023	Упражнения для коррекции телосложения https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/ Упражнения для профилактики нарушения зрения https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/ Упражнения для профилактики нарушений осанки https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/

	осанки. Правила ТБ					
22	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/
23	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/
24	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/
25	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/
26	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/
27	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/
28	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/

29	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/
30	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/
31	Основные показатели физической нагрузки. Физическая подготовка человека. Правила ТБ.	1			.01.2024	Основные показатели физической нагрузки https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/ Физическая подготовка человека https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/
32	Лыжная подготовка: Передвижение одновременным одношажным ходом / Кроссовая подготовка	1			.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
33	Лыжная подготовка: Передвижение одновременным одношажным ходом	1			.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
34	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/

	/ Кроссовая подготовка					
35	Лыжная подготовка: Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона / Кроссовая подготовка	1			.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
36	Лыжная подготовка: Упражнения лыжной подготовки / Кроссовая подготовка	1			.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
37	Лыжная подготовка: Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение / Кроссовая подготовка	1			.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
38	Лыжная подготовка: Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение / Кроссовая подготовка	1			.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
39	Лыжная	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11088536?menuReferrer=catal

	подготовка: Передвижение одновременным одношажным ходом / Кроссовая подготовка				.02.2024	ogue https://www.gto.ru/
40	Лыжная подготовка: Передвижение одновременным одношажным ходом	1			.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11088536?menuReferrer=catalogue ogue https://www.gto.ru/
42	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			.02.2024	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11088536?menuReferrer=catalogue ogue https://www.gto.ru/
43	Составление дневника физической культуры. Правила ТБ	1			.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/
44	Приём мяча двумя руками снизу в разные	1			.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/

	зоны площадки					
45	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/
49	Передвижение в стойке баскетболиста	1			.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/
50	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/
51	Остановка двумя шагами и прыжком	1			.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/
52	Упражнения в ведении мяча	1			.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/
53	Упражнения на передачу и броски мяча	1			.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/
54	Игровая	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/

	деятельность с использованием технических приёмов				.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/
55	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила ТБ	1			.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту. Эстафеты	1			.04.2024	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308697?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжки в высоту. Эстафеты	1			.04.2024	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/4069919?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			.04.2024	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5943548?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308782?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»					
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафеты	1			.04.2024	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9935181?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838382?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
60	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег	1			.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
61	Правила и техника выполнения	1			.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8590743?menuReferrer=catalogue

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты					gue https://www.gto.ru/
62	Прыжковые упражнения в длину и высоту. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue gue https://www.gto.ru/
63	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
64	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue gue https://www.gto.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1			.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue gue https://www.gto.ru/

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11221780?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
68	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/ https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://catalog.prosv.ru/attachment/ff889038-abc7-11e5-9cdd-0050569c7d18.pdf>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://gto.ru/>

<https://school.mos.ru/>