**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Управление образования и науки Липецкой области

Департамент образования администрации города Липецка

МБОУ СШ № 41 города Липецка

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры «Красота и здоровье»

Пешкова Л.Б.

Протокол № 5

от 26.05..2022 г.

 СОГЛАСОВАНО

С педагогическим советом

Есина С.А.

Протокол № 15

от 26. 05. 2022 г.

 УТВЕРЖДЕНО

 Директор школы

 Сошкина О.В.

 Приказ № 103 - 0

 от 02.06.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 707994)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Пешкова Людмила Борисовна

учитель физической культуры

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

# Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

# Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

# Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом

«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | 1 | 0 | 0 | 02.09.2022 | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; | Устный опрос; Беседа; | Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/> |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 1 | 0 | 0 | 06.09.2022 | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;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;; | Устный опрос; | Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/> |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 1 | 0 | 0 | 08.10.2022 | осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; | Устный опрос; Электронное обучение; | Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/> |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 1 | 0 | 0 | В течении года | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; | Устный опрос; | Урок «История завершения Олимпийских игр древности» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/>  |
| Итого по разделу | 4 |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 1 | 0 | 0 | В течении года | 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;;устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; | Устный опрос; Беседа; | Урок «Режим дня» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 1 | 0 | 0 | В течении года | определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; | Устный опрос; | Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/> |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 1 | 0 | 0 | 19.04.2022 | 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; | Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/>/ |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 1 | 0 | 0 | В течении года | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и«неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):; | Устный опрос; | Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/> |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 1 | 0 | 1 | В течении года | выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;заполняют таблицу индивидуальных показателей.; | Практическая работа; | Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/> |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 1 | 0 | 0 | 14.01.2023 | 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; | Электронное обучение | Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/> |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 1 | 0 | 0 | В течении года | измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;;проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; | Устный опрос; | Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/> |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 1 | 0 | 0 | В течении года | 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;; | Устный опрос; | Урок «Самонаблюдение и самоконтроль» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 1 | 0 | 0 | 04.03.2023 | 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;;проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; | Электронное обучение | Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/> |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 1 | 0 | 0 | В течении года | составляют дневник физической культуры; | Письменный контроль; | Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/> |
| Итого по разделу | 5 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность** | 1 | 0 | 0 | В течении года | знакомятся с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Устный опрос; | Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/> |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 1 | 0 | 0 | В течении года | 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.; | Письменный контроль; Устный опрос; | Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/> |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 1 | 0 | 0 | В течении года | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | Устный опрос; | Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/> / Урок «Гимнастика для глаз» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/> |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 1 | 0 | 0 | В течении года | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.; | Устный опрос; | Урок «Закаливание» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/> |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 1 | 0 | 0 | 08.04.2023 | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; | Электронное обучение; | Урок «Развитие гибкости» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 1 | 0 | 0 | В течении года | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.; | Устный опрос; | Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/> |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 1 | 0 | 0 | 31.05.2023 | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры; | Устный опрос; | Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/> |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность** | 1 | 0 | 0 | 08.12.2022 | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Устный опрос; | Урок «История гимнастики. Основные гимнастические термины. Основные виды гимнастики: акробатика» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/> |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 1 | 0 | 0 | 12.12.2022 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);; | Устный опрос; | Урок «История гимнастики. Основные гимнастические термины. Основные виды гимнастики: акробатика» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/> / |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 1 | 0 | 0 | 15.12.2022 | 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; | Устный опрос; | Урок «Ритмическая гимнастика» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 1 | 0 | 0 | 19.12.2022 | 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).; | Устный опрос; | Урок «Ритмическая гимнастика» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/> / |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1 | 0 | 1 | 22.12.2022 | описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;;разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; | Зачет; | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/> |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 2 | 0 | 0 | 26.12.202229.12.2022 | 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).; | Устный опрос; | Урок «Обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/> |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 3 | 0 | 1 | 09.01.202313.01.2023 | разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Устный опрос; Контрольная работа;Зачет; | Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/> |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 1 | 0 | 0 | 16.01.2023 | контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;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;; | Устный опрос; | Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/> |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 1 | 0 | 0 | 20.01.2023 | разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; | Устный опрос; | Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 4 | 0 | 1 | 07.09.2022-13.09.202224.04.2023-27.04.2023 | 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.; | Устный опрос; Сдача нормативов; | Урок «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/> |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 0 | 06.09.2022 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Устный опрос; | Урок «Национальные виды спорта народов Российской Федерации. Подведение итогов» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/> |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 3 | 0 | 1 | 15.-9.2022-20.09.202204.04.2023 | 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.; | Устный опрос; Сдача нормативов; | Урок «Скандинавская ходьба. История спорта. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Спортивная одежда и обувь, инвентарь. Обучение технике выполнения ходьбы» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/> |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 4 | 0 | 1 | 22.09.2022-27.09.202210.05.2023-12.05.2023 | 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).; | Устный опрос; Сдача нормативов; | Урок «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/> |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 1 | 0 | 0 | 16.05.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Устный опрос; | Урок «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/> |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 3 | 0 | 0 | 29.09.2022-04.10.202216.05.2023 | 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.; | Устный опрос; | Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/> |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 1 | 0 | 0 | 06.10.2022 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; | Устный опрос; | Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.24. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 3 | 0 | 1 | 18.05.2023-31.05.2023 | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации; | Устный опрос; Сдача нормативов; | Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/> |
| 3.25. | Модуль «Зимние видыспорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 2 | 0 | 0 | 26.01.202330.01.2023 | 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;;контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | Устный опрос; Передвижение на лыжах; | Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения попеременного двухшажного хода» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/>  |
| 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 | 23.01.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».; | Устный опрос; | Урок «Лыжный спорт в России» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/> |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 | 02.02.2023 | применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.; | Устный опрос; Передвижение на лыжах; | Урок «Лыжные гонки» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/> |
| 3.28. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Подъём в горку на лыжах способом «лесенка*»*** | 2 | 0 | 0 | 06.02.202310.02.2023 | 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).; | Передвижение на лыжах; | Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения спусков, подъёмов и торможений» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.29. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Спуск на лыжах с пологого склона** | 2 | 0 | 0 | 13.02.202317.02.2023 | 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 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;;рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;; | Передвижение на лыжах; | Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения спусков, подъёмов и торможений» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/> |
| 3.30. | Модуль «Зимние видыспорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 2 | 0 | 0 | 01.03.202306.03.2023 | разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;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); | Передвижение на лыжах; | Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения спусков, подъёмов и торможений» (РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/> |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 3 | 0 | 0 | 17.10.202224.10.2022 | 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 парах); | Устный опрос; | Урок «Спортивные игры. Баскетбол» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/>Урок «Баскетбол. История баскетбола. Правила игры. Основные приемы игры: стойка, перемещения» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/> |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и****подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 2 | 0 | 0 | 26.10.202228.10.2022 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | Устный опрос; | Урок «Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на уроках баскетбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча** | 4 | 0 | 0 | 01.11.202211.11.2022 | 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 «змейкой».;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;; | Устный опрос; | Урок «Баскетбол. Оказание первой (доврачебной) помощи при травме или повреждении на уроке баскетбола. Основные приемы игры: техника выполнения ловли и передачи мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/> |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры.**Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 4 | 0 | 1 | 14.11.202218.11.202228.11.2022-06.12.2022 | 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); | Устный опрос; Зачёт; | Урок «Баскетбол. Оказание первой (доврачебной) помощи при травме или повреждении на уроке баскетбола. Основные приемы игры: техника выполнения ловли и передачи мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/> |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры.**Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 4 | 0 | 1 | 13.03.2023-23.03.2023 | 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);; | Устный опрос; Зачёт; | Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/> |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры.**Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 1 | 0 | 0 | 09.03.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Устный опрос; | Урок «Правила поведения и техника безопасности в волейболе. Основные приёмы игры: техника выполнения приёма мяча снизу, снизу над собой» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/> / |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры.**Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 4 | 0 | 0 | 27.03.202306.04.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;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).; | Устный опрос; | Урок «Волейбол. Основные приёмы игры: техника выполнения подачи мяча снизу прямой рукой. Ознакомление с техникой выполнения подачи мяча сверху» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/> |
| 3.38. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.**  | 2 | 0 | 0 | 17.04.2023-19.04.2023 | 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 двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; | Устный опрос; | Урок «История волейбола. Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола.Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: стойки и перемещения в волейболе.Техника выполнения верхней передачи мяча партнеру, над собой» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/> |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 2 | 0 | 0 | 20.04.202308.04.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | Устный опрос; | Урок «Спортивные игры. Футбол» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/>Урок «Футбол. Основные приёмы игры: перемещения и ведение мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/>  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Итого по разделу | 68 |  |
| **Раздел 4. СПОРТ** |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 0 | 0 | 0 |  | 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; | Устный опрос; | Урок «Национальные виды спорта народов Российской Федерации. Подведение итогов» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/> |
| Итого по разделу | 0 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 9 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 2. | Спортивная ходьба. Олимпийские игры древности. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школ | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 3. | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 4. | Бег на короткие дистанции 60 м Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 | 0 | 1 |  | Сдача норматива; |
| 5. | Бег на средние дистанции. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 6. | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 7. | Кроссовый бег. Физическое развитие человека | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 8. | Эстафетный бег. Режим дня и его значение для современного школьник | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 9. | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативовГТО. Упражнения утренней зарядки | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 10. | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 | 0 | 1 |  | Сдача норматива; |
| 11. | Метание малого мяча в вертикальную цель.Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 12. | Знакомство с понятием«здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | 0 | 0 | 08.10.2022 | Электронное обучение; |
| 13. | Упражнения в метании малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 14. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Инструктаж по охране труда. Передача мяча, ведение мяча. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 15. | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.Самостоятельное составление индивидуального режима дня | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 16. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 17. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Правила игры в баскетболю | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 18. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Броски вкольцо. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 19. | Ведение баскетбольного мяча. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 20. | Ведение мяча с разной высотой отскока. Действия нападающего против нескольких защитников. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 21. | Ведение мяча "по кругу", "змейкой". | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 22. | Ведение мяча с изменением скорости и направления. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 23. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 1 | 0 | 0 | 19.11.2022 | Электронное обучение; |
| 24. | Броски в кольцо. Терминология и жестикуляция в баскетболе. Подготовка к занятиям физической культурой. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 25. | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 26. | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; |
| 27. | Знакомство с понятием«спортивно- оздоровительная деятельность. Инструктаж по ОТ. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | Кувырок вперёд в группировке. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 29. | Кувырок назад в группировке. Освоение строевых упражнений | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 30. | Кувырок вперёд ноги«скрёстно». Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 31. | Кувырок назад из стойки на лопатках. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 32. | Опорный прыжок на гимнастического козла. Измерение индивидуальныхпоказателей физического развития | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 33. | Опорный прыжок. Подготовка к ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 34. | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Разучивание комбинаций на полу. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 35. | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 36. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 0 | 14.01.2023 | Электронное обучение; |
| 37. | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; |
| 38. | Лазанье и перелезание на гимнастическойстенке. Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 39. | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 40. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 |  | Передвижение на лыжах; |
| 41. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 |  | Передвижение на лыжах; |
| 42. | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 |  | Передвижение на лыжах; |
| 43. | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».Прохождение дистанции. | 1 | 0 | 0 |  | Передвижение на лыжах; |
| 44. | Подъём в горку на лыжах способом«лесенка». Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 1 | 0 | 0 |  | Передвижение на лыжах; |
| 45. | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 0 |  | Передвижение на лыжах; |
| 46. | Спуск на лыжах с пологого склона. Прохождение дистанции. | 1 | 0 | 0 |  | Передвижение на лыжах; |
| 47. | Спуск на лыжах с пологого склона. Прохождение дистанции. | 1 | 0 | 0 |  | Передвижение на лыжах; |
| 48. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1 | 0 | 0 | 04.03.2023 | Электронное обучение; |
| 49. | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 0 |  | Передвижение на лыжах; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 51. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 52. | Освоение нижнего приёма. Технические приемы и тактические действия в волейболе | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 53. | Нижний приём мяча в парах. Правила соревнований по волейболу. Прямая нижняя подача | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 54. | Нижний приём мяча в парах. Правила соревнований по волейболу. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 55. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 56. | Верхняя передача мяча в парах.. Жестикуляция в волейболе. Ведение дневника физической культуры. Прямая нижняя подача. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 57. | Освоение техники приемов и передач мяча. Верхняя передача мяча в парах.Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 58. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59. | Упражнения на развитие гибкости. Передача мяча в футболе. | 1 | 0 | 0 | 08.04.2023 | Электронное обучение; |
| 60. | Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 61. | Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 62. | Инструктаж по охране труда. Высокий старт. Упражнения в метании малого мяча. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 63. | Передача эстафетной палочки. Бег на короткие дистанции. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Сдача норматива; |
| 64. | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 65. | Низкий старт. Финиширование. Бег на 30 м | 1 | 0 | 1 |  | Сдача норматива; |
| 66. | Подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание на нижней перекладине (д). Прыжки в длину с места | 1 | 0 | 1 |  | сдача норматива; |
| 67. | Прыжки в длину с разбега. Подготовка к ГТО. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 68. | Прыжки в длину с разбега. Бег на дистанцию 1000 м, 500 д | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 9 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество

«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие

Источник: https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-9-klassy-metodicheskoe-posobie- pogadaev/

Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003г. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –

2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/262920/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/262920/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/261423/

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**