

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Красноярский край

КГБОУ «Ачинская школа № 3»

РАССМОТРЕНО на заседании МС  
эксперт

Каташина Н. Ю. \_\_\_\_\_

Протокол №1

от "30" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР

Чернецкая С. А. \_\_\_\_\_

Протокол №1

от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

Шадрин И. Л. \_\_\_\_\_

Приказ №318/4

от "30" 082022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2428535)

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

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

Составитель: Ковалева Наталья Анатольевна  
учитель физической культуры

Ачинск 2022



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 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				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1		1	02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1		1	05.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1		1	07.09.2022	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;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1		1	15.05.2023	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1		1	09.01.2023 11.01.2023	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос; практическая работа; ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1		1	16.01.2023	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос; практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1		1	23.01.2023	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос; практическая работа; ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1		1	05.12.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1		1	30.01.2023	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1		1	12.12.2022	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	1		1	06.02.2023	знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	1		1	24.02.2023	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	1		1	20.02.2023	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	1		1	23.02.2023	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		10						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	1		1	07.11.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1		1	09.11.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	1		1	24.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	1		1	14.11.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1		1	21.11.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1		1	05.10.2022	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.;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1		1	23.11.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1		1	11.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</b>	2		2	16.11.2022 18.11.2022	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);; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</b>	2		2	28.11.2022 30.11.2022	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;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги«скрестно»</b>	2		2	14.12.2022 16.12.2022	выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.12.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	2		2	19.12.2022 21.12.2022	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.13.	<b>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	2		2	23.12.2022 26.12.2022	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).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.14.	<b>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	2		2	01.11.2022 03.11.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне ; ;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.15.	<b>Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	2		2	02.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.16.	Модуль «Гимнастика». <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	2		2	25.11.2022	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	2		2	12.09.2022 14.09.2022	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	1		1	09.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	2		2	16.09.2022 19.09.2022	разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	2		2	21.09.2022 23.09.2022	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа; Тестирование;	м
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	9		9	03.04.2023 21.04.2023	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	2		2	24.04.2023 26.04.2023	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	1		1	26.09.2022	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;;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	3		3	28.09.2022 03.10.2022	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b>	2		2	18.01.2023 20.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости</b>	1		1	13.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2		2	24.01.2023 26.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2		2	01.02.2023 03.02.2023	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2		2	08.02.2023 10.02.2023	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);;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2		2	13.02.2023 15.02.2023	контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.31.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	3		3	07.10.2022 12.10.2022	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);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.32.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	1		1	14.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.33.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</b>	3		3	17.10.2022 21.10.2022	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»;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.34.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</b>	3		3	26.10.2022 31.10.2022	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.35.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	3		3	07.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.36.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b>	1		1	01.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</b>	3		3	03.03.2023 08.03.2023	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);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</b>	3		3	10.03.2023 15.03.2023	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;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Удар по неподвижному мячу</b>	1		1	17.03.2023 22.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</b>	1		1	24.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</b>	1		1	27.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Ведение футбольного мяча</b>	1		1	03.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Обводка мячом ориентиров</b>	1		1	05.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		82						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	6		6	08.05.2023 12.05.2023	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;	Практическая работа; Тестирование;	
Итого по разделу		6						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102				





## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Основы знаний о физической культуре (об основных видах спорта; особенностях физического развития)	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
2.	Основы знаний о физической культуре; . Бег в равномерном темпе до 2 мин. Бег с ускорением до 60м (высокий старт), эстафеты.	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
3.	Основы знаний о физической культуре; Бег в равномерном темпе до 2 мин. Бег с ускорением до 60м (высокий старт), эстафеты.	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Основы знаний о физической культуре; Бег в равномерном темпе до 2 мин. Бег с ускорением до 60м (высокий старт), эстафеты.	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа; Тестирование;
5.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; Бег в равномерном темпе 4 мин. Бег с ускорением, 60м на р-т.	1	0	1	12.09.2022	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
6.	Бег в равномерном темпе 4 мин; прыжки в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;

7.	Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа; Тестирование;
8.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Бег в равномерном темпе 6 мин; Игры с метанием мяча.	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения; Метание малого мяча в цель (на р-т) / на дальность с шага (с учетом овладения техникой)	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа; Тестирование;
11.	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Бег в равномерном темпе 5 мин.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Метание малого мяча в неподвижную мишень; бег в равномерном темпе 6 мин.	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Метание малого мяча на дальность на р-т; бег 1000м б/у времени	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа; Тестирование;
14.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; Передвижения в стойке баскетболиста. Челночный бег 3*10м, 6*10м.	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;

15.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; передвижения в стойке баскетболиста. Подтягивание на р-т. Челночный бег 3*10м, 6*10м.	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа; Тестирование;
16.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; передвижения в стойке баскетболиста; челночный бег 3*10м на р-т.	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа; Тестирование;
17.	Упражнения на развитие координации; повороты без мяча, с мячом; ловля и передача мяча на месте	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди; повороты без мяча, с мячом; ловля и передача мяча в сочетании с передвижением	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Ведение баскетбольного мяча; ловля и передача мяча в сочетании с передвижением, ведение мяча	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Ведение баскетбольного мяча; остановка двумя шагами; ловля и передача мяча в сочетании с передвижением, ведение мяча	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;

21.	Ведение баскетбольного мяча; остановка прыжком; ловля и передача мяча в сочетании с передвижением, ведение мяча	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места; ловля и передача мяча с учетом овладения техникой, ведение мяча,	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
23.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места; ловля и передача мяча с учетом овладения техникой, ведение мяча,	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места; комбинации из освоенных элементов баскетбола, игры с мячом, игра в б/л 3:3.	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
25.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность; комбинации из освоенных элементов баскетбола, игры с мячом, игра в б/л 3:3.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
26.	Упражнения утренней зарядки; комбинации из освоенных элементов баскетбола, игры с мячом, игра в б/л 3:3.	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
27.	Упражнения утренней зарядки; комбинации из освоенных элементов баскетбола, игры с мячом, игра в б/л 3:3.	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;

28.	Водные процедуры после утренней зарядки; упражнения тренировочной направленности	1	0	1	11.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
29.	Кувырок вперёд в группировке; техника безопасности на занятиях по гимнастике.	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
30.	Кувырок вперёд в группировке; упражнения с использованием гимнаст. скамейки; упражнения в равновесии; акробатические упражнения (2-3 кувырка вперед; мост из положения лежа на спине).	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
31.	Кувырок вперёд в группировке; упражнения в равновесии; акробатические упражнения (2-3 кувырка вперед с учетом овладения техникой; мост из положения стоя с помощью / у стены).	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа; Тестирование;
32.	Кувырок вперёд ноги «скрестно»; акробатические упражнения (перекатом назад стойка на лопатках; мост из положения стоя с помощью / у стены). упражнения в равновесии, упорах на бревне.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
33.	Кувырок вперёд ноги «скрестно»; акробатические упражнения (перекатом назад стойка на лопатках; мост из положения стоя с помощью / у стены). упражнения в равновесии, упорах на бревне.	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;

34.	Упражнения на формирование телосложения; упражнения в равновесии, упорах на бревне.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
35.	Кувырок назад в группировке; подъем туловища из положения лежа на спине на р-т.	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа; Тестирование;
36.	Кувырок назад в группировке; акробатические упражнения (перекатом назад стойка на лопатках с учетом овладения техникой; мост из положения стоя с помощью / у стены; кувырок назад).	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
37.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника; подъем туловища из положения лежа на спине на р-т.	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа; Тестирование;
38.	Кувырок назад из стойки на лопатках; акробатические упражнения (комбинации из освоенных элементов)	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
39.	Кувырок назад из стойки на лопатках; акробатические упражнения (комбинации из освоенных элементов)	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
40.	Упражнения для профилактики нарушения осанки; упражнения со скакалкой	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
41.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне; упражнения в равновесии на низком бревне	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;

42.	Опорный прыжок на гимнастического козла; (вскок в упор присев - соскок прогнувшись)	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
43.	Опорный прыжок на гимнастического козла; (вскок в упор присев - соскок прогнувшись)	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
44.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
45.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
46.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах; тест на гибкость; преодоление полосы препятствий	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
47.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах; тест на гибкость; преодоление полосы препятствий	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа; Тестирование;
48.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах; упражнения тренировочной направленности	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
49.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека; техника безопасности на занятиях лыжной подготовки	1		1	11.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;

50.	«Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости; повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж с учетом овладения техникой; передвижение ступающим и скользящим шагом.;прохождение дистанции на лыжах до 0,5км	1		1	13.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
51.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; упражнения тренировочной направленности	1		1	16.01.2023	Практическая работа;
52.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня;. повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж с учетом овладения техникой.; передвижение ступающим и скользящим шагом; прохождение дистанции на лыжах до 0,5км. Упражнения тренировочной направленности	1		1	18.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
53.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Упражнения тренировочной направленности	1		1	20.01.2023	Практическая работа;



54.	Повороты на лыжах способом "переступание"; передвижение скользящим шагом с учетом овладения техникой;прохождение дистанции на лыжах до 0,5км; упражнения тренировочной направленности	1		1	23.01.2023	Практическая работа;
55.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели; передвижение скользящим шагом с учетом овладения техникой; прохождение дистанции на лыжах до 0,5км; упражнения тренировочной направленности	1		1	25.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
56.	Повороты на лыжах способом "переступание"; передвижение скользящим шагом с учетом овладения техникой;прохождение дистанции на лыжах до 0,5км; упражнения тренировочной направленности	1		1	27.01.2023	Практическая работа;
57.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»; попеременный двухшажный ход; прохождение дистанции на лыжах до 0,5км; упражнения тренировочной направленности	1		1	30.01.2023	Практическая работа;

58.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»; попеременный двухшажный ход; прохождение дистанции на лыжах до 0,5км; упражнения тренировочной направленности в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	01.02.2023	Практическая работа;
59.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»; попеременный двухшажный ход; прохождение дистанции на лыжах до 0,5км; упражнения тренировочной направленности в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	03.02.2023	Практическая работа;
60.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»; попеременный двухшажный ход; прохождение дистанции на лыжах до 0,5км; упражнения тренировочной направленности в горку на лыжах способом «лесенка»; упражнения тренировочной направленности	1		1	06.02.2023	Практическая работа;
61.	Организация и проведение самостоятельных занятий; одновременный бесшажный ход.; прохождение дистанции на лыжах до 0,8км; упражнения тренировочной направленности	1		1	08.02.2023	Устный опрос; Тестирование;
62.	Спуск на лыжах с пологого склона; Подъем на склон "лесенкой"; спуск со склона. Торможение "плугом"; упражнения тренировочной направленности	1		1	10.02.2023	Практическая работа;

63.	Спуск на лыжах с пологого склона; Подъем на склон "лесенкой"; спуск со склона; торможение "плугом"; упражнения тренировочной направленности	1		1	13.02.2023	Практическая работа;
64.	Ведение дневника физической культуры; торможение "плугом"; упражнения тренировочной направленности	1		1	15.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
65.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1	17.02.2023	Практическая работа;
66.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1	20.02.2023	Практическая работа;
67.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		1	22.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
68.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца; подвижные игры, подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол: "пионербол" и др.	1		1	24.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
69.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы; подвижные игры, подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол; "пионербол" и др.	1		1	27.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;

70.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху; подтягивание на р-т	1		1	01.03.2023	Практическая работа; Тестирование;
71.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху; бег 6 мин на р-т	1		1	03.03.2023	Практическая работа; Тестирование;
72.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		1	06.03.2023	Практическая работа;
73.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
74.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
75.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
76.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе; упражнения тренировочной направленности	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
77.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе; упражнения тренировочной направленности	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
78.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе; упражнения тренировочной направленности	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
79.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе; упражнения тренировочной направленности; тест на гибкость на р-т	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа; Тестирование;

80.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; прыжки в высоту с 3-5 шагов бокового разбега способом "перешагивание".	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
81.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; прыжки в высоту с 3-5 шагов бокового разбега способом "перешагивание".	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
82.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; прыжки в высоту с 3-5 шагов бокового разбега способом "перешагивание".	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;

83.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; прыжки в высоту с 3-5 шагов бокового разбега способом "перешагивание"; с учетом овладения техникой	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа; Тестирование;
84.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; Прыжки в высоту с 3-5 шагов бокового разбега способом "перешагивание" (на р-т).	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа; Тестирование;
85.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; поднимание туловища из положения лежа на спине на р-т; прыжки в длину с места	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа; Тестирование;
86.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; прыжки в длину с места (с учетом овладения техникой)	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;

87.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; прыжки в длину с разбега	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
88.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; прыжки в длину с разбега на р-т	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа; Тестирование;
89.	Метание малого мяча на дальность; метание малого мяча в цель, на дальность с 3 шагов; челночный бег 3x10м на р-т	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа; Тестирование;
90.	Метание малого мяча на дальность, с учетом овладения техникой	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
91.	Метание малого мяча на дальность на р-т	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа; Тестирование;
92.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;

93.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
94.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
95.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
96.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
97.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;



98.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр; упражнения тренировочной направленности	1	0	1	17.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
99.	Удар по неподвижному мячу; ). элементы техники перемещений и владения мячом в футболе (стойка игрока, перемещения футболиста; ведение мяча).	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
100.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; упражнения тренировочной направленности; игры на воздухе (футбол, волейбол, баскетбол)	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
101.	Ведение футбольного мяча; упражнения тренировочной направленности; игры на воздухе (футбол, волейбол, баскетбол)	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
102.	Обводка мячом ориентиров; упражнения тренировочной направленности; игры на воздухе (футбол, волейбол, баскетбол)	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

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

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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";

Физическая культура 5-7 класс/Гурьев с.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО "Русское слово-учебник";

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

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

#### **ГТО**

1. [https://youtu.be/wOY8-Y\\_QrJg](https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg) ГТО подтягивание на высокой перекладине
2. <https://youtu.be/3uiMgLwQgK4> ГТО подтягивание на низкой перекладине
3. <https://youtu.be/mNvBTWvHEJA> ГТО бег на лыжах
4. <https://youtu.be/zpl2Bflzj9g> ГТО бег на короткие дистанции
5. <https://youtu.be/m86gzzwcPdI> ГТО бег на длинные дистанции
6. [https://youtu.be/onYJCN9bJ\\_U](https://youtu.be/onYJCN9bJ_U) ГТО челночный бег
7. <https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q> ГТО наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
8. [https://youtu.be/seL\\_eGouFv8](https://youtu.be/seL_eGouFv8) ГТО поднимание туловища из положения лежа на спине
9. <https://youtu.be/reI88IvAqxY> ГТО прыжок в длину с места
10. [https://youtu.be/aUd9\\_uxIBs0](https://youtu.be/aUd9_uxIBs0) ГТО прыжок в длину с разбега
11. <https://youtu.be/T3AoJZZEngA> ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание») 12. <https://youtu.be/T3AoJZZEngA> ГТО метание спортивного снаряда
13. <https://youtu.be/geaWSZPLMw4> ГТО метание теннисного мяча в цель
14. <https://youtu.be/LEt1BDzsz0k> ГТО метание мяча весом 150 гр

#### **Двигательные качества – гибкость**

15. <https://youtu.be/EDl-cLRZITY> Как сесть на шпагат деревянному

#### **Двигательные качества – ловкость**

16. [https://www.youtube.com/watch?v=XEPXtTG1iow&list=PLS93\\_pp5BAdUJlrE2W8LD0vv86bmOJj2x&index=91](https://www.youtube.com/watch?v=XEPXtTG1iow&list=PLS93_pp5BAdUJlrE2W8LD0vv86bmOJj2x&index=91) Ловкость рук. Фильм 1 |

ЕХперименты с Антоном Войцеховским

17. [https://www.youtube.com/watch?v=u9IIT0-](https://www.youtube.com/watch?v=u9IIT0-1LE4&list=PLS93_pp5BAdUJlrE2W8LD0vv86bmOJj2x&index=92)

1LE4&list=PLS93\_pp5BAdUJlrE2W8LD0vv86bmOJj2x&index=92 Ловкость рук. Фильм 2 |

## ЕХперименты с Антоном Войцеховским

18. <https://youtu.be/sONkK0mRt6M> Как бойцу развить молниеносную реакцию

## Двигательные качества – сила

19. [https://youtu.be/qO8X9eu\\_6uI](https://youtu.be/qO8X9eu_6uI) Это Заставит Мышцы Расти! Узнай 10 Главных Факторов

20. <https://youtu.be/CU0INFC34Xk> КАК ПОДТЯГИВАТЬСЯ НА ТУРНИКЕ? ОШИБКИ в подтягиваниях

21. <https://youtu.be/jNFyooovxFyw> НИКОГДА так не отжимайтесь! (10 САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ОШИБОК)

22. <https://youtu.be/cYSHrkHZNbI> Бокс тренировка на силу удара и скорость удара

## Двигательные качества – скоростно-силовые способности

23. <https://youtu.be/pCp9955tgG0> Бег по ступенькам. Как бегать и зачем

## Игры дома

24. [https://youtu.be/5Kf8ZqL\\_jiY5](https://youtu.be/5Kf8ZqL_jiY5) активных игр дома

25. <https://youtu.be/9rGCT5IqQnw> Игра «Граница на замке» («Перекинь мяч»)

## Лыжный спорт

26. <https://youtu.be/RFsrwmjvGhU> Как научиться кататься классикой на лыжах

27. <https://youtu.be/wufniifXoeQ> Ошибки при отталкивании руками при передвижении на лыжах

28. <https://youtu.be/Xnder6H5IQE> Основы горнолыжного спорта

29. <https://youtu.be/esGxRJba-2Q> Техника лыжных ходов. История. 1

30. <https://youtu.be/pa9w01ZRV7Q> Техника лыжных ходов. История. 2 Олимпийское движение

31. [https://youtu.be/6Uilxd\\_Umdk?t=114](https://youtu.be/6Uilxd_Umdk?t=114) Онлайн-консультация для учащихся 9-11 классов «Олимпийское движение» (Попова Е.В., СПб АППО)

## ОРУ и ОВЗ

32. <https://yadi.sk/i/AhDRc8MIwEqQ5Q> гимнастика для глаз

## ОРУ и ОФП

33. <https://youtu.be/CO0mUekg74U> "Разминка" (физминутка для детей с капитаном Краб)

34. <https://youtu.be/mzzPLx3NmZ0> Утренняя зарядка «Утренний хардкор»

35. <https://www.facebook.com/health.adme/videos/596593547156172/?vh=e&d=n> 5 упражнений для тонуса, которые не потребуют специальных приспособлений, идеально, чтобы выполнять дома

36. <https://youtu.be/bnzHECC0Z8A> Кардио тренировка для сжигания жира | Упражнения для похудения в домашних условиях. Фитнес дома (30 мин)

37. [https://disk.yandex.ru/d/oyVduXXZG\\_hBqA](https://disk.yandex.ru/d/oyVduXXZG_hBqA) Пока вы собираетесь, мы занимаемся! 342

## Прыжки в высоту

38. [https://youtu.be/yFQZg\\_lobcs](https://youtu.be/yFQZg_lobcs) Галилео. Прыжки в высоту

39. <https://youtu.be/jQK7vS9UaAg> Ножницы – волна – перекат – перекидной – техника прыжков

40. [https://youtu.be/mt9dOQ6\\_cps](https://youtu.be/mt9dOQ6_cps) Прыжки в высоту. Как прыгать высоко?

## Низкий старт

41. <https://youtu.be/ibgZuKfNBok> Низкий старт Теория

42. <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> Сайт информационно-образовательной среды «Российская электронная школа (РЭШ)». Ресурс содержит в себе полный школьный курс уроков (электронный банк заданий)

43. <https://sibac.info/studconf/hum/xxvi/39676> Самоконтроль на занятиях физической культурой (статья)

44. <https://youtu.be/TMZjDmD-xUA> Спортивная генетика

45. <https://youtu.be/Ns2ASJjIZ-8> МЫШЦЫ СПИНЫ. 10 Фактов. Анатомия, Тренировки и Биомеханика

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**  
**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Гимнастическое, лыжное, легкоатлетическое, баскетбольное, волейбольное оборудование

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

