

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ойсхарская средняя школа №3»

СОГЛАСОВАНО
методист по УР
_____/Эскербиева З.М/
30.08.2022г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Алимханов Халил Магарбиевич
учитель физической культуры

Ойсхара 2022

Аннотация
к рабочей программе ООП ООО по учебному предмету
«Физическая культура» по ФГОС-2021

	Аннотация
Основание разработки рабочей программы	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5 класса составлена на основе требований ФГОС ООО 2021 года.
Основная цель изучения предмета на уровне основного общего образования являются:	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 Примерной рабочей программе для 5—9 классов 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.
Общее количество часов, отведённых на изучение учебного предмета в 5 классе	68 часов

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	0.5	0	0.5	06.09.2022	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;;	Зачет;	-
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0.5	07.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Зачет;	-

[illegible]

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5	20.09.2022	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Зачет;	-
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5	21.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Зачет;	-
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0.5	24.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Зачет;	-
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5	27.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в	Зачет;	-

						течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;		
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5	28.09.2022	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.;	Зачет;	-
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5	30.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под	Зачет;	-

						влиянием наследственных программ»;;		
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5	04.10.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Зачет;	-
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5	05.10.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Зачет;	-
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5	08.10.2022	устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и	Зачет;	-

						показателями работоспособности;;		
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	11.10.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Зачет;	-
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	12.10.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Зачет;	-
3.2.	Упражнения утренней зарядки	2	0	2	15.10.2022	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической	Зачет;	-

						культуры.;		
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	2	0	2	18.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Зачет;	-
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	2	0	2	19.10.2022	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Зачет;	-
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	2	0	2	22.10.2022	записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;	Зачет;	-

3.6.	Упражнения на развитие координации	2	0	2	25.10.2022	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Зачет;	-
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	2	0	2	26.10.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Зачет;	-
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	2	0	2	09.11.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Зачет;	-
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	2	0	2	12.11.2022	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Зачет;	-

3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	2	0	2	15.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Зачет;	-
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	1	16.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Зачет;	-
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	19.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Зачет;	-
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	22.11.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими	Зачет;	-

						учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	23.11.2022	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Зачет;	-
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	26.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Зачет;	-
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	29.11.2022	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники	Зачет;	-

						подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;		
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</i>	1	0	1	30.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Зачет;	-
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</i>	1	0	1	03.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Зачет;	-
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</i>	1	0	1	06.12.2022	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Зачет;	-
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с</i>	1	0	1	07.12.2022	знакомятся с образцом учителя, анализируют	Зачет;	-

	разбега способом «согнув ноги»					и уточняют детали и элементы техники;;		
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	10.12.2022	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Зачет;	-
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	13.12.2022	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Зачет;	-
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	14.12.2022	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Зачет;	-
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого	1	0	1	17.12.2022	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Зачет;	-

	мяча и со способами их использования для развития точности движения							
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1	20.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.;	Зачет;	-
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	21.12.2022	контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Зачет;	-
3.27.	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	1	24.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития	Зачет;	-

						выносливости».;		
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	27.12.2022	повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Зачет;	-
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	28.12.2022	контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Зачет;	-
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	11.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные	Зачет;	-

						фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;		
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	14.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;	Зачет;	-
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	17.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Зачет;	-

3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	18.01.2023	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;;	Зачет;	-
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	21.01.2023	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;;	Зачет;	-
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и	1	0	1	24.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от	Зачет;	-

	«змейкой»					грудь при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);		
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	25.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Зачет;	-
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	28.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Зачет;	-
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	31.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в	Зачет;	-

						движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;		
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	01.02.2023	контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Зачет;	-
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	02.02.2023	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Зачет;	-
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	0	2	04.02.2023	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Зачет;	-
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	2	07.02.2023	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Зачет;	-

3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	2	08.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Зачет;	-
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2	0	2	11.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Зачет;	-
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	2	14.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Зачет;	-
3.46.	Модуль «Спортивные игры.	2	0	2	15.02.2023	знакомятся с	Зачет;	-

	Футбол». Ведение футбольного мяча					рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;		
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	2	18.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Зачет;	-
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	8	21.02.2023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Зачет;	-

Итого по разделу	30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	80	

Поурочно планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1	06.09.2022	Устный опрос;
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1	07.09.2022	Устный опрос;
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	13.09.2022	Устный опрос;
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	14.09.2022	Устный опрос;
5.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1	20.09.2022	Устный опрос;

6.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	21.09.2022	Устный опрос;
7.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1	24.09.2022	Практическая работа;
8.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
9.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1	28.09.2022	Устный опрос;
10.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	30.09.2022	Устный опрос;
11.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	04.10.2022	Устный опрос;
12.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1	05.10.2022	Устный опрос;
13.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1	08.10.2022	Практическая работа;
14.	Ведение дневника физической	1	0	1	11.10.2022	Практическая

	культуры					работа;
15.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
16.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	15.10.2022	Практическая работа;
17.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
18.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
19.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	22.10.2022	Практическая работа;
20.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
21.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
22.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;

23.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	12.11.2022	Практическая работа;
24.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
25.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
26.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	19.11.2022	Практическая работа;
27.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
28.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
29.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	26.11.2022	Практическая работа;
30.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	29.11.2022	Устный опрос;
31.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег	1	0	1	30.11.2022	Практическая

	с равномерной скоростью на длинные дистанции					работа;
32.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	03.12.2022	Практическая работа;
33.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
34.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
35.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	10.12.2022	Устный опрос;
36.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	17.09.2022	Устный опрос;
37.	<i>Модуль «Лёгкая</i>	1	0	1	13.12.2022	Устный

	<i>атлетика</i> ». Метание малого мяча в неподвижную мишень					опрос;
38.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
39.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1	17.12.2022	Практическая работа;
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
41.	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	1	21.12.2022	Практическая работа;
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	24.12.2022	Практическая работа;

43.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
45.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
46.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	14.01.2023	Практическая работа;
47.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
48.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	18.01.2023	Устный опрос;
49.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на	1	0	1	21.01.2023	Практическая работа;

	месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»					
50.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
51.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
52.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	28.01.2023	Практическая работа;
53.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
54.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
55.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;

	волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении					
56.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	04.02.2023	Практическая работа;
57.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по неподвижному мячу	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
58.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
59.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	11.02.2023	Практическая работа;
60.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Ведение футбольного мяча	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
61.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Ведение футбольного мяча	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
62.	<i>Модуль «Спортивные игры.</i>	1	0	1	18.02.2023	Практическая

	Футбол». Обводка мячом ориентиров					работа;
63.		1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
64.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров</i>	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
65.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	1	0	1	25.02.2023	Практическая работа;
66.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
67.	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
68.	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	04.03.2023	Практическая работа;