

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 83  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЕВГЕНИИ  
ЖИГУЛЕНКО

## РАССМОТРЕНО

Методическим объединением  
учителей физической  
культуры, ОБЖ, трудового  
воспитания

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Рагулина Ю.М.

Протокол № 1 от 28.08.2022

## СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_ Паэгле Н.В.

29.08.2022

## УТВЕРЖДЕНО

Председатель

\_\_\_\_\_ Муковская Е.А.

Протокол № 1

от 30.08.2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4487807)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Рагулина Юлия Михайловна  
учитель физической культуры

Краснодар 2022

### **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 прикладноориентированной 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 мотивационнопроцессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

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

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

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

*Модуль «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).

**Гандбол.** Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.

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»;
- 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.

Гандбол (ловля и передача, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, броски мяча в опорном положении и в прыжке).

**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	0.25	0	0.25	05.09.2022	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	0.25	0	0.25	07.09.2022	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	0.25	0	0.25	14.09.2022	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	0.25	0	0.25	19.09.2022	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		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0.25	21.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0.25		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.3.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0.25		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.4.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0.25		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.5	Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0.25		составляют дневник физической культуры;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>



Итого по разделу		1.25						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.25	0	0.25		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.25	0	0.25		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;	Устный опрос;	<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>	0.25	0	0.25		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	Устный опрос;	<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>	0.25	0	0.25		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;	Устный опрос;	<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>	0.25	0	0.25		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.	Устный опрос;	<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>	0.25	0	0.25		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;	Устный опрос;	<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>	0.25	0	0.25		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	0.25	0	0.25		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.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	1		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1.75	0	1.75		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения 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>	3.25	0	3.25		описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;	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>	1	0	1		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>	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	13.75	0	13.75		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.17	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	0.25	0	0.25		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.18	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	7	0	7		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.19	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	3.5	0	3.5		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.20	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	0.25	0	0.25		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	
3.21	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	0.25	0	0.25		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.22	<b>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</b>	0.25	0	0.25		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.23	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность</b>	1.5	0	1.5		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.24.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	1.5	0	1.5		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.25.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1.5	0	1.5		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	4	0	4		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Гандбол». Ранее разученные технические действия с мячом	4		4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры гандбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	2		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>
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	3	0	3		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>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ранее разученные технические действия с мячом (ведение, обводка)	2	0	2		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>
Итого по разделу		63.75						

#### Раздел 4. СПОРТ

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2		Осваивают содержание 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;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
------	---	---	---	---	--	---	----------------------	---

Итого по разделу	2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	66	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
2.	Челночный бег 3x10м	1	0	1	07.09.2022	Зачёт Практическая работа;
3.	Бег на результат 30м. Специальные беговые упражнения	1	0	1	14.09.2022	Зачёт Практическая работа;
4.	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения.	1	0	1	19.09.2022	Зачет; Практическая работа;
5.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	21.09.2022	Зачёт Практическая работа;
6.	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
7.	Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
8.	Метание малого мяча.	1	0	1	03.10.2022	Зачет; Практическая работа;
9.	Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. ОРУ. Спортивная игра	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
10.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Спортивная игра	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
11.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Спортивная игра	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
12.	Бег на результат. ( 1000 м.). ОРУ. Спортивная игра	1	0	1	17.10.2022	Зачет; Практическая работа;

13.	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
-----	--	---	---	---	------------	----------------------

14.	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
15.	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
16.	Бег по пересеченной местности на результат (1,5 км). ОРУ. Спортивная игра	1	0	1	07.11.2022	Зачет; Практическая работа;
17.	Техника безопасности. Висы. Строевые упражнения.	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
18.	Висы. Строевые упражнения.	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
19.	Висы. Строевые упражнения.	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
20.	Висы. Строевые упражнения. Зачет подтягивание	1	0	1	21.11.2022	Зачет; Практическая работа;
21.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
22.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
23.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
24.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Зачет	1	0	1	05.12.2022	Зачет; Практическая работа;
25.	Акробатика. Строевые упражнения	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
26.	Акробатика. Строевые упражнения	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
27.	Акробатика. Строевые упражнения	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;

28.	Акробатика. Строевые упражнения. Зачет	1	0	1	19.12.2022	Зачет; Практическая работа;
29.	Волейбол. Техника безопасности. История Волейбола. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;

30.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
31.	Волейбол. Передачи мяча над собой; через сетку	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
32.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.	1	0	1	09.01.2023	Зачет; Практическая работа;
33.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
34.	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
35.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
36.	Волейбол. Командные тактические действия в нападении и защите.	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
37.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
38.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
39.	Футбол. История футбола. Ведение по прямой с изменением направления движения скорости без сопротивления ведущей и неведущей ногой.	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
40.	Футбол. Удары по воротам указанным способом на	1	0	1	06.02.2023	Зачет; Практическая

	точность (меткость) попадания мячом в цель.					работа;
41.	Баскетбол. История баскетбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
42.	Баскетбол. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
43.	Баскетбол. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
44.	Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	0	1	20.02.2023	Зачет; Практическая работа;
45.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
46.	Баскетбол. Штрафной бросок.	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;

47.	Баскетбол. Тактика свободного нападения.	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
48.	Баскетбол. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков	1	0	1	06.03.2023	Зачет; Практическая работа;
49.	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
50.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
51.	Баскетбол. Игры и игровые задания	1	0	1	27.03.2023	Практическая работа;
52.	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа;
53.	Гандбол. История гандбола. Подвижные игры для освоения передвижений и стоек.	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;



54.	Гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
55.	Гандбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления движения и скорости.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
56.	Гандбол. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	12.04.2023	Зачет; Практическая работа;
57.	Техника Безопасности. Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
58.	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
59.	Равномерный бег (13 мин). ОРУ.	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
60.	Бег по пересеченной местности . ОРУ.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
61.	Бег по пересечённой местности. ОРУ.	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
62.	Бег по пересеченной местности . ОРУ. Зачет (1 км)	1	0	1	08.05.2023	Зачет; Практическая работа;

63.	Челночный бег 3x10м.	1	0	1	10.05.2023	Зачёт Практическая работа;
64.	Бег 30м.	1	0	1	15.05.2023	Зачёт Практическая работа;
65.	Бег 60м.	1	0	1	17.05.2023	Зачёт Практическая работа;

66.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
67.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	24.05.2023	Зачет Практическая работа;
68.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	25.05.2023	Зачет; Практическая работа;

<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	68	0	68			
--	----	---	----	--	--	--

**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**

<https://fiz-ra->

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

