

=

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА » 5 КЛАСС
СОСТАВИТЕЛЬ: УЧИТЕЛЬ ГИРШ Е.Н.

2022г.

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».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

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 «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.

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

<i>Универсальные</i>	<i>познавательные</i>	<i>действия:</i>
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.

Показатели функциональной грамотности

Одним из индикаторов функциональной грамотности является грамотность в вопросах собственного здоровья, для того, чтобы здоровый образ жизни стал не неким общественным эталоном, а осознанной индивидуальной потребностью, необходимо достижение уровня функциональной грамотности в сфере созидания собственного здоровья.

К концу 5 класса обучающийся должен приобрести знания, умения, овладеть способами действий:

Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.

Знание основ личной и общественной гигиены.

Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.

Владение разными видами информации.

Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.

Умение уживаться с другими.

Владение устным и письменным общением.

Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.

Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.

Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.

Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.

Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.

Овладеть способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и др.

Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.

Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой.

Выработка собственной позиции по вопросам развития спорта.

Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.

Умение организовать работу группы, подгруппы.

Способность присваивать исторический опыт.

Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.

Умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии.

Умение проявлять инициативу.

Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.

Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.

Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.

Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.

Умение читать технические рисунки, эскизы, чертежи, схемы для осуществления процесса сборки, регулировки спортивного оборудования и инвентаря.

Овладение способами оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему; обратиться за экстренной помощью к специализированным службам.

Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися программы по предмету «Физическая культура» должно быть достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы. Система контроля и оценки по предмету «Физическая культура» направлена на выявление уровня освоения знаний учащихся, сформированности умений и навыков. При осуществлении контрольно-оценочной деятельности следует ориентироваться на планируемые предметные результаты освоения предметной области «Физическая культура», зафиксированные в ФГОС СОО, которые должны отражать умение выполнить комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корригирующих упражнений с учётом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО. В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540, программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». В письме Минобрнауки от 2 декабря 2015 г. № 08-1447 «О направлении методических рекомендаций Минобрнауки России по механизмам учета результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» было рекомендовано закрепить дополнительные требования к планируемым предметным результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся III-V ступеней комплекса «ГТО». 12 При прохождении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО и оценивание их.

Требование обязательности выполнения норм испытаний (тестов) Комплекса ГТО всеми обучающимися, осваивающими образовательные программы начального, основного общего и среднего образования, законодательством в сфере образования не установлено, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не является основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету. Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Для осуществления текущего и тематического контроля учитель выбирает наиболее информативные методы (тестовый и практический), приемлемые для определённых категорий учащихся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, в качестве контроля будут использоваться практические задания в виде упражнений и двигательных действий, а учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной и специально-медицинской группе, будут выполнять тестовые задания теоретического характера.

В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитательную роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определенное время. Иначе говоря, ориентироваться необходимо на темп (динамику) их изменения за определенный период.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели - степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др.

Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; 13

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила повеления в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;

- Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

По каждому разделу программы проводится контрольное тестирование. Для реализации программы используется учебник Физическая культура. 5,6,7 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / (М. Я. Виленский и др.); под ред. М.Я. Виленского.- 11-е изд.- М.: Просвещение, 2021.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0	01.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опр	http://www.infosport.ru
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе							
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека							
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр							
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника							
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня							
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели							
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника							
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития							
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки							
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий							
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1	08.09.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа;	http://kidsport.narod.ru
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца							
2.10	Ведение дневника физической культуры							
Итого по разделу		1						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»							
3.2.	Упражнения утренней зарядки							
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	09.12.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	http://members.fortunecity.com
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки							
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	11.11.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Устный опрос;	https://rosuchebnik.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	01.12.2022	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Устный опрос;	https://rosuchebnik.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения							
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	10.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	17.11.2022	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Зачет;	http://www.infosport.ru/sp/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	24.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Практическая работа;	https://konspektka.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок ноги «скрестно» вперёд	1	0	1	18.11.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	25.11.2022	разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://rosuchebnik.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла							
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне							
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	02.12.2022	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	08.12.2022	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;;	Практическая работа;	https://videouroki.net/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	0	2	04.05.2023 12.05.2023	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Зачет;	http://www.infosport.ru/sp/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на	1	0	0	02.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	4	0	2	09.09.2022 22.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Зачет;	https://konspekteka.ru/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	1	18.05.2023 19.05.2023	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Устный опрос;	https://rosuchebnik.ru/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей							
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	1	25.05.2023 26.05.2023	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения							
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	1	23.09.2022 29.09.2022	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Зачет;	https://videouroki.net/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	1	19.01.2023 20.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Зачет;	http://www.teoriya.ru/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	12.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;	Устный опрос;	http://www.libsport.ru/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	1	26.01.2023 27.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Зачет; Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/journals/

3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	13.01.2023	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в гору способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;;	Зачет;	http://www.infosport.ru
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	1	02.02.2023 03.02.2023	разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	Практическая работа;	http://www.gssiweb.com/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	1	09.02.2023 10.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Зачет;	http://www.iasi.org/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	0	1	21.10.2022 28.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	1	30.09.2022 06.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос; Практическая работа;	http://ball.r2.ru
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	4	0	2	07.10.2022 20.10.2022	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»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	6	0	3	15.12.2022 30.12.2022	описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Устный опрос; Практическая работа;	https://videouroki.net/

3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	4	0	2	06.04.2023 14.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Практическая работа;	https://videouroki.net/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры	2	0	0	16.02.2023 17.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос; Практическая работа;	https://rosuchebnik.ru/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	6	0	3	09.03.2023 24.03.2023	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;;	Зачет; Практическая работа;	https://videouroki.net/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	4	0	2	23.02.2023 02.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Зачет; Практическая работа;	https://videouroki.net/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу							
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол							
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы							
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча							
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров							
Итого по разделу		66						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований							
Итого по разделу		0						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	33				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетикой. Стартовыйразгон.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
3.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
4.	Спринтерскийбег.	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
5.	Бег с ускорением.	1	0	0	15.09.2022	Устный опрос;
6.	Бег 30 метров с высокого старта.	1	0	1	16.09.2022	Зачет;
7.	Бег 60 метров с высокого старта.	1	0	1	22.09.2022	Зачет;
8.	Метание мяча с места на дальность.	1	0	0	23.09.2022	Устный опрос;
9.	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	29.09.2022	Зачет;
10.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Стойка и передвижения.	1	0	0	30.09.2022	Устный опрос;
11.	Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1	06.10.2022	Зачет;
12.	Ведениемячанаместе.	1	0	0	07.10.2022	Устный опрос;

13.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1	0	1	13.10.2022	Зачет;
14.	Сочетание приёмов: ведение-остановка.	1	0	0	14.10.2022	Устный опрос;
15.	Ведение мяча "по прямой, "змейкой", "по кругу".	1	0	1	20.10.2022	Зачет;
16.	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	1	0	0	21.10.2022	Устный опрос;
17.	Передача двумя руками от груди приставным шагом.	1	0	0	27.10.2022	Устный опрос;
18.	Сочетание приёмов: ведение-передача.	1	0	1	28.10.2022	Зачет;
19.	Спортивно-оздоровительная деятельность и её роль в жизни современного человека.	1	0	0	10.11.2022	Устный опрос;
20.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости.	1	0	0	11.11.2022	Устный опрос;
21.	Кувырок вперёд в группировке.	1	0	1	17.11.2022	Зачет;
22.	Кувырок вперёд ноги «с крестно».	1	0	1	18.11.2022	Зачет;
23.	Кувырок назад в группировке.	1	0	1	24.11.2022	Зачет;
24.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	1	25.11.2022	Зачет;
25.	Упражнения на развитие координации.	1	0	0	01.12.2022	Устный опрос;
26.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
27.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
28.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1	0	0	09.12.2022	Устный опрос;

29.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Бросок мяча в корзину двумя руками с места.	1	0	0	15.12.2022	Устный опрос;
30.	Сочетание приёмов: ловля мяча-бросок.	1	0	0	16.12.2022	Устный опрос;
31.	Сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок.	1	0	1	22.12.2022	Зачет;
32.	Взаимодействие двух игроков.	1	0	0	23.12.2022	Устный опрос;
33.	Штрафной бросок мяча в корзину двумя руками от груди.	1	0	1	29.12.2022	Зачет;
34.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	0	1	30.12.2022	Практическая работа;
35.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры и на уроках по лыжной подготовке. Способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	1	0	0	12.01.2023	Устный опрос;
36.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	0	1	13.01.2023	Зачет;
37.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	0	19.01.2023	Устный опрос;
38.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	20.01.2023	Зачет;
39.	Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	0	26.01.2023	Устный опрос;
40.	Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	1	27.01.2023	Зачет;
41.	Спуск на лыжах с пологого склона.	1	0	0	02.02.2023	Устный опрос;
42.	Спуск на лыжах с пологого склона.	1	0	1	03.02.2023	Зачет;

43.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	0	0	09.02.2023	Устный опрос;
44.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	0	1	10.02.2023	Зачет;
45.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол.	1	0	0	16.02.2023	Устный опрос;
46.	Стойки и перемещения игрока	1	0	0	17.02.2023	Устный опрос;
47.	Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте.	1	0	0	23.02.2023	Устный опрос;
48.	Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте.	1	0	1	24.02.2023	Зачет;
49.	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1	0	0	02.03.2023	Устный опрос;
50.	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1	0	1	03.03.2023	Зачет;
51.	Приём мяча снизу двумя руками над собой.	1	0	0	09.03.2023	Устный опрос;
52.	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1	0	1	10.03.2023	Зачет;
53.	Приём и передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах.	1	0	0	16.03.2023	Устный опрос;
54.	Приём мяча снизу двумя руками над собой.	1	0	0	17.03.2023	Устный опрос;
55.	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	0	1	23.03.2023	Зачет;

56.	Сочетание технических приёмов: прием и передача мяча различными способами.	1	0	1	24.03.2023	Зачет;
57.	Прямая нижняя подача мяча.	1	0	0	06.04.2023	Устный опрос;
58.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	0	1	07.04.2023	Зачет;
59.	Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	0	0	13.04.2023	Устный опрос;
60.	Игра в волейбол по правилам.	1	0	1	14.04.2023	Зачет;
61.	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Специальные беговые уп	1	0	1	04.05.2023	Зачет;
62.	Равномерный бег (7мин). Преодоление препятствий.	1	0	0	05.05.2023	Устный опрос;
63.	Равномерный бег (9мин). Смешанное передвижение.	1	0	0	11.05.2023	Устный опрос;
64.	Бег 1500 метров.	1	0	1	12.05.2023	Зачет;
65.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	0	18.05.2023	Устный опрос;
66.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	19.05.2023	Зачет;
67.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	0	0	25.05.2023	Устный опрос;
68.	Метание мяча в вертикальную цель.	1	0	1	26.05.2023	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	33		

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

<http://mon.gov.ru>
<http://www.teoriya.ru/journals>
<http://www.gssiweb.com>
<http://sportteacher.ru/association>
<http://zdd.1september.ru>
<http://spo.1september.ru>
<http://www.infosport.ru/press/fkvot>
<http://festival.1september.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>
<https://rosuchebnik.ru/>
<https://videouroki.net/>
<http://ball.r2.ru>
<http://www.olympic.org/>
<http://www.teoriya.ru/fkvot>
<http://www.libsport.ru>
<http://www.elibrary.ru/>
<http://www.infosport.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастика

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое высокое
Козел гимнастический
Конь гимнастический
Перекладина гимнастическая
Брусья гимнастические разновысокие
Канат для лазанья
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жесткая
Гантели наборные
Маты гимнастические
Мяч малый теннисный
Скакалка гимнастическая
Мяч малый мягкий
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Легкая атлетика
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная

Спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Ворота для мини-футбола
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Средства доврачебной помощи
Пришкольный стадион (площадка)
Сектор для прыжков в длину
Игровое поле для футбола
Площадка игровая баскетбольная
Площадка игровая волейбольная
Гимнастический городок

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, гимнастические маты.