МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 72 с углубленным изучением отдельных предметов им. М.Н. Толстихина»

РАССМОТРЕНО:	СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДАЮ:
на заседании МО	Зам.директора по УВР	Директор
Тимофеева О.Н._____	Юрченко О._В._____	Донцова Е.Д._____
«___26__» __08_2022__г	«__30_»___08__2022___г	«_31__»___08___2022__г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По ___физической культуре_____
класс____10 (юноши)_____

на *2022-2023 учебный год*

Составлена:
Учителем физической культуры
Гречушкина О.А.

Красноярск 2022

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО
На заседании МО учителей

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

физической культуры и технологии Тимофеева О.Н. ФИО Протокол №____ от "_26__"_08____ 2022г .	Заместитель директора по УВР Юрченко О.В. ФИО Протокол №____ от "___"_____ 2022г.	Директор Донцова Е.Д. ФИО Приказ №____ от "___"_____ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4479705)

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

Составитель: Тимофеева Оксана Николаевна
учитель физической культуры

Красноярск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

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.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

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 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

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 коньках попеременным ходом; повороты на коньках переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. 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;
2. осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
3. осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
4. 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;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
2. устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
3. 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;
4. наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

5. 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;

6. 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;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

3. 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);

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

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	1	3.09	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос; Объяснение.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.2.	**Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе**	1	0	1	6.09	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Объяснение;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.3.	**Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека**	1	0	1	7.09	приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека;	Объяснение.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.4.	**Знакомство с историей древних Олимпийских игр**	1	0	1	10.09	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Беседа.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	**Режим дня и его значение для современного школьника**	1	0	1	13.09	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.2.	**Самостоятельное составление индивидуального режима дня**	1	0	1	14.09	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.3.	**Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели**	1	0	1	17.09	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.4.	**Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника**	1	0	1	20.09	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

2.5.	**Измерение индивидуальных показателей физического развития**	1	0	1	21.09	выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.6.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	1	0	1	24.09	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.7.	**Организация и проведение самостоятельных занятий**	1	0	1	27.09	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.8.	**Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы**	1	0	1	28.09	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.9.	**Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца**	1	0	1	1.10	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.10	**Ведение дневника физической культуры**	1	0	1	4.10	составляют дневник физической культуры;	Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		10						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	**Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность**	1	0	1	5.10	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа; Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.2.	**Упражнения утренней зарядки**	1	0	1	8.10	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.3.	**Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики**	1	0	1	11.10	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.4.	**Водные процедуры после утренней зарядки**	1	0	1	12.10	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

3.5.	**Упражнения на развитие гибкости**	1	0	1	15.10	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.6.	**Упражнения на развитие координации**	1	0	1	18.10	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.7.	**Упражнения на формирование телосложения**	1	0	1	19.10	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность**	1	0	1	22.10	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке**	1	0	1	25.10	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке**	1	1	0	26.10	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Контрольная работа; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.11.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»**	1	1	0	29.10	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;;	Контрольная работа; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.12.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках**	1	1	0	8.11	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;	Контрольная работа; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.13.	*Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла**	1	1	0	9.11	определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;	Контрольная работа; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.14.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастические комбинации на гимнастической скамейке**	2	1	1	12.11 15.11	Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне.;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.15.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке**	2	1	1	16.11 19.11	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

3.16.	*Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах**	2	1	1	22.11 23.11	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.17.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции**	1	0	1	26.11	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:;	Контрольная работа; Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.18.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой**	1	0	1	29.11	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.19.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции**	2	1	1	30.11 3.12	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.20.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с места**	1	0	1	6.12	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.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**	1	0	1	7.12	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.22.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень**	2	1	1	10.12 13.12	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.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**	1	0	1	14.12	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.24.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность**	2	1	1	17.12 20.12	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Практическое занятие; контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на коньках	2	1	1	21.12 24.12	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на коньках;	Практическое занятие; контрольное занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях конькобежным спортом;	1	0	1	27.12	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях конькобежным спортом;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на коньках	2	1	1	28.12 10.01	разучивают технику поворотов на коньках правым и левым боком по ровной поверхности	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Катание на коньках	4	0	4	11.01 14.01 17.01 18.01	катание на коньках	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.29.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди**	2	1	1	21.01 24.01	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.30.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол**	1	0	1	25.01	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.31.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча**	2	1	1	28.01 31.01	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.32.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места**	1	0	1	1.02	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;;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.33.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе**	2	1	1	4.02 7.02	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.34.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол**	1	0	1	8.02	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.35.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу**	2	1	1	11.02 14.02	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.36.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху**	1	0	1	15.02	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.37.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу**	2	1	1	18.02 21.02	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.38.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол**	1	0	1	22.02	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.39.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы**	2	1	1	25.02 28.02	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

3.40.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча**	1	0	1	1.03	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.41.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров**	1	0	1	4.03	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		58						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	30	10	20	7.03 11.03 14.03 15.03 18.03 4.04 5.04 8.04 11.04 12.04 15.04 18.04 19.04 22.04 25.04 26.04 29.04 2.05 3.05 6.05 10.05 13.05 16.05 17.05 20.05 23.05 24.05 27.05 30.05 31.05	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическое занятие; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	29	73				

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		Устный опрос; Объяснение
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		Объяснение
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		Объяснение
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		Беседа
5.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1		Беседа
6.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		Практическая работа
7.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1		Практическая работа
8.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1		Практическая работа
9.	Измерение индивидуальных показателей физического	1	0	1		Практическая работа
10.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Практическая работа
11.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		Практическая работа
12.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		Практическая работа

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

13.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1		Практическая работа
14.	Ведение дневника физической культуры	1	0	1		Тестирование
15.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1		Практическая работа
16.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа
17.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		Практическая работа
18.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа
19.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Практическая работа
20.	Упражнения на развитие координации	1	0	1		Практическая работа
21.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		Практическая работа
22.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	1		Беседа
23.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		Практическая работа
24.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	1	0		Контрольная работа
25.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	1	0		Контрольная работа
26.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	0		Контрольная работа
27.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	1	0		Контрольная работа

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

28.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	1	0		Контрольная работа
29.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Практическая работа
30.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	1	0		Контрольная работа
31.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа
32.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		Практическая работа
33.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	1	0		Контрольная работа
34.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		Практическое занятие
35.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Практическое занятие
36.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		Контрольное занятие
37.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	1	0		Практическое занятие

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

38.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическое занятие
39.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическое занятие
40.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическое занятие
41.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	1	0		Контрольное занятие
42.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1		Беседа
43.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическое занятие
44.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	1	0		Контрольное занятие
45.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на коньках	1	0	1		Практическое занятие
46.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на коньках	1	1	0		Контрольное занятие

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

47.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях конькобежным спортом;	1	0	1		Практическое занятие
48.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на коньках	1	0	1		Практическое занятие
49.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на коньках	1	1	0		Контрольное занятие
50-53.	Модуль «Зимние виды спорта». Катание на коньках	4	0	4		Практическое занятие
54.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическое занятие
55.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1	0		Контрольное занятие
56.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		Практическое занятие
57.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		Практическое занятие
58.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	1	0		Контрольное занятие
59.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическое занятие

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

60.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		Практическое занятие
61.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	1	0		Контрольное занятие
62.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		Беседа
63.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		Практическое занятие
64.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	1	0		Контрольное занятие
65.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1		Практическое занятие
66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		Практическое занятие
67.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	1	0		Контрольное занятие
68.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		Беседа

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

69.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическое занятие
70.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	1	0		Контрольное занятие
71.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		Практическое занятие
72.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическое занятие
73.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
74.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
75.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

76.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
77.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
78.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
79.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
80.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
81.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

82.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
83.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
84.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
85.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
86.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
87.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

88.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
89.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
90.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
91.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
92.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
93.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

94.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие
95.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие
96.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие
97.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие
98.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие
99.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

100.	100. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	1	0		Контрольное занятие
101.	101. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	1	0		Контрольное занятие
102.	102. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	1	0		Контрольное занятие
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	29	73		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия
1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы
Программно-нормативные документы
1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания
1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., .Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

2. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://www.fizkulturavshkole.ru/
http://fizkultura-na5.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение учебного
процесса:№
п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во
1 Мячи для метания 3
2 Скамейки гимнастическая 1
3 Набор гимнастических матов 1
4 Гимнастический козел 1
5 Канат для перетягивания 1
6 Скакалки 10

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

7 Мостик гимнастический подкидной 1
8 Щит баскетбольный игровой 2
9 Кольца баскетбольные 2
10 Волейбольные стойки 2
11 Волейбольная сетка 1
12 Мячи волейбольные 5
13 Ворота для минифутбола 2
14 Мячи футбольные 2
15 Коньки 20 пар

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

1.Видеофильм
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор
4. Экран настенный

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ М.Н. ТОЛСТИХИНА", ДОНЦОВА ЕЛЕНА ДИНАМОВНА, ДИРЕКТОР
29.09.2022 09:51 (MSK), Сертификат 2EA0484AE0E831850D4A32A16BB5D7301454907A