

№	Изучаемый раздел, тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)	Календарные сроки		Учет рабочей программы воспитания
				План	Факт	
РАЗДЕЛ 1. Знание о физической культуре -2ч.						
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	1	http://school40pk.ru/			<ul style="list-style-type: none"> • выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие • привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, • применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию
1.2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1	 content">C:\Users\docto\Downloads\http:\cgon.rospotrebnadzor.ru > content content">C:\Users\docto\Downloads\http:\cgon.rospotrebnadzor.ru > content content">http://cgon.rospotrebnadzor.ru > content node">http://olimp-history.ru > node			
Итого по разделу		2				
РАЗДЕЛ 2. Способы самостоятельной деятельности. -4ч.						
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1	http://school-collection.edu.ru/			
2.2	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	 mod_folder > content">https://fppkdo.ru > mod_folder > content ">https://fppkdo.ru >			
2.3	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	 C:\Users\docto\Downloads\https:\valsport.ru > uprazhneniya-dlya-osanki-d">https://fppkdo.ru > C:\Users\docto\Downloads\https:\valsport.ru > uprazhneniya-dlya-osanki-d uprazhneniya-dlya-osanki-d">C:\Users\docto\Downloads\https:\valsport.ru > uprazhneniya-dlya-osanki-d			

			C:\Users\docto\Downloads\ https://valsport.ru > uprazhneniya-dlya-osanki-d https://valsport.ru > uprazhneniya-dlya-osanki-d C:\Users\docto\Downloads\ https://valsport.ru > uprazhneniya-dlya-osanki-d			критического мышления; <ul style="list-style-type: none"> • побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие не укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; • организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающим и одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; • инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и
2.4	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры.	1	C:\Users\docto\Downloads\ https://valsport.ru > uprazhneniya-dlya-osanki-d C:\Users\docto\Downloads\ https://valsport.ru > uprazhneniya-dlya-osanki-d C:\Users\docto\Downloads\ https://valsport.ru > uprazhneniya-dlya-osanki-d			
Итого по разделу		4				
РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование -62ч.						
3.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения на формирование телосложения.	1	https://lifehacker.ru >			
3.2	Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1				
3.3	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации.	1				
3.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	https://www.youtube.com/watch?v=4tsQwFcQG_Q РЭШ			

3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	https://www.youtube.com/watch?v=4tsQwFcQG_Q,РЭШ			выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	https://www.youtube.com/watch?v=4tsQwFcQG_Q,РЭШ			
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	https://www.youtube.com/watch?v=4tsQwFcQG_Q,РЭШ			
3.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	https://www.youtube.com/watch?v=4tsQwFcQG_Q,РЭШ			
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1	https://www.youtube.com/watch?v=4tsQwFcQG_Q,РЭШ			
3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1	https://www.youtube.com/watch?v=4tsQwFcQG_Q,РЭШ			
3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	https://www.youtube.com/watch?v=4tsQwFcQG_Q,РЭШ			
3.12	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	https://www.youtube.com/watch?v=4tsQwFcQG_Q,РЭШ			
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	1	https://www.youtube.com/watch?v=4tsQwFcQG_Q,РЭШ			
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	1	https://www.youtube.com/watch?v=4tsQwFcQG_Q,РЭШ			
3.15	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1	РЭШ			
3.16	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке.	1	РЭШ			
3.17	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке.	1	РЭШ			

3.18	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	РЭШ		
3.19	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	РЭШ		
3.20	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	РЭШ		
3.21	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1	РЭШ		
3.22	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	РЭШ		
3.23	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	РЭШ		
3.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1	C:\Users\docto\Downloads\ https:\moluch.ru , РЭШ C:\Users\docto\Downloads\ https:\moluch.ru , РЭШ https://moluch.ru , РЭШ C:\Users\docto\Downloads\ https:\moluch.ru , РЭШ		
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	https://moluch.ru , РЭШ		
3.26	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	https://moluch.ru , РЭШ		
3.27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	https://moluch.ru , РЭШ		
3.28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	https://moluch.ru , РЭШ		
3.29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом.	1	https://moluch.ru , РЭШ		
3.30	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом.	1	https://moluch.ru , РЭШ		

3.31	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	РЭШ			
3.32	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	РЭШ			
3.33	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Отработка практических (физических) упражнений.	1	РЭШ			
3.34	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Отработка практических (физических) упражнений.	1	РЭШ			
3.35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Отработка практических (физических) упражнений.	1	РЭШ			
3.36	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания.	1	РЭШ			
3.37	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Отработка практических (физических) упражнений.	1	РЭШ			
3.38	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	РЭШ			
3.39	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания. Отработка практических (физических) упражнений.		РЭШ			

3.40	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Отработка практических (физических) упражнений.	1	РЭШ			
3.41	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона.	1	РЭШ			
3.42	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	РЭШ			
3.43	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона. Отработка практических (физических) упражнений.	1	РЭШ			
3.44	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона. Отработка практических (физических) упражнений.	1	РЭШ			
3.45	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Отработка практических (физических) упражнений.	1	РЭШ			
3.46	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Отработка практических (физических) упражнений.	1	РЭШ			
3.47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	РЭШ			
3.48	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	РЭШ			
3.49	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Отработка практических (физических) упражнений.	1	РЭШ			

3.50	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	РЭШ			
3.51	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Отработка практических (физических) упражнений.	1	РЭШ			
3.52	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	РЭШ			
3.53	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Отработка практических (физических) упражнений.	1	РЭШ			
3.54	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	РЭШ			
3.55	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Отработка практических (физических) упражнений.	1	РЭШ			
3.56	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом.	1	РЭШ			
3.57	Ранее разученные технические действия с мячом. Отработка практических (физических) упражнений.	1	РЭШ			
3.58	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1	РЭШ			
3.59	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1				
3.60	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	РЭШ			
3.61	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча.	1	РЭШ			

3.62	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров.	1	РЭШ			
	Итого по разделу	62				
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68				

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

к рабочей программе

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класса 2022-2023 учебного года

№	Изучаемый раздел, тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)	Календарные сроки
---	------------------------------	--------------	--	-------------------

РАЗДЕЛ 1. Быстрее. Выше. Сильнее! -34ч.					
1.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	РЭШ		
1.2	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1	РЭШ		
1.3	Челночный бег.	1	РЭШ		
1.4	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	РЭШ		
1.5	Бег по разметкам с максимальным темпом.	1	РЭШ		
1.6	Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м)	1	РЭШ		
1.7	Бег с ускорениями из разных исходных положений.	1	РЭШ		
1.8	Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).	1	РЭШ		
1.9	Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей)	1	РЭШ		
1.10	Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой .	1	РЭШ		
1.11	Преодоление полосы препятствий..	1	РЭШ		
1.12	Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами.	1	РЭШ		
1.13	Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся) .	1	РЭШ		
1.14	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	РЭШ		
1.15	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т п)	1	РЭШ		
1.16	Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений	1	РЭШ		
	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	1	РЭШ		

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.				
1.17	Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1	РЭШ		
1.18	Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).	1	РЭШ		
1.19	Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью .	1	РЭШ		
1.20	Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.	1	РЭШ		
1.21	Подтягивание в висе и отжимание в упоре .	1	РЭШ		
	Метание набивного мяча из различных исходных положений.	1	РЭШ		
1.22	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	РЭШ		
1.23	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	РЭШ		
1.24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	РЭШ		
1.25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	РЭШ		
1.26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	РЭШ		
1.27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	1	РЭШ		

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.				
1.28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	РЭШ		
1.29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	РЭШ		
1.30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	РЭШ		
1.31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	РЭШ		
1.32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	РЭШ		
1.33	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	РЭШ		
1.34	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	РЭШ		
	Итого по разделу	34			