

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

Управление образования Администрации города Переславля-Залесского

МОУ СШ № 9

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей

_____ Божченко Е.В

Протокол №1

от "26" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Белова Л.В

Протокол №1

от "26" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор

_____ Бубнова Л.Д

Приказ №66/04-од

от "31" 082022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1358463)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Сусь Алексей Александрович
учитель физической культуры

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».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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.

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	08.09.2022	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
1.2.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1	15.09.2022	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
1.3.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1	22.09.2022	задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	29.09.2022	анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1	06.10.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	13.10.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1	20.10.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	27.10.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1	03.11.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	10.11.2022	выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254/

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	17.11.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1	24.11.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1	12.05.2023 16.05.2023	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/
2.10.	Ведение дневника физической культуры	1	0	1	30.09.2022 04.10.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
Итого по разделу		10						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	02.09.2022 06.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737/
3.2.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2	09.09.2022 13.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737/
3.3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	16.09.2022 20.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702/
3.4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	1	0	23.09.2022 27.09.2022	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	07.10.2022 11.10.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	14.10.2022 18.10.2022	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	2	1	1	21.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «крёстно»	1	0	1	01.11.2022	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/

3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	2	08.11.2022	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
3.10.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	11.11.2022 15.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/
3.11.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	18.11.2022 22.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	02.12.2022 06.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263136/
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	1	1	17.02.2023 21.02.2023	контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	1	10.02.2023 14.02.2023	контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	03.02.2023 07.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	2	09.12.2022 13.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	1	1	16.12.2022 20.12.2022	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	30.12.2022 10.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/

3.19.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	1	1	23.12.2022 27.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
3.20.	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	2	1	1	31.03.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	04.04.2023	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	1	1	17.03.2023 21.03.2023	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	24.03.2023 28.03.2023	контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/
3.24.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	1	1	25.11.2022 29.11.2022	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
3.25.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	05.05.2023 09.05.2023	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/
3.26.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	2	1	1	07.04.2023 11.04.2023	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
3.27.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	1	1	19.05.2023 23.05.2023	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
3.28.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	01.12.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
3.29.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	08.12.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/

3.30.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	15.12.2022	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
3.31.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1	22.12.2022	составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
3.32.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	29.12.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
3.33.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	12.01.2023	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/
3.34.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	19.01.2023	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
3.35.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	10.03.2023 14.03.2023	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
3.36.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1	14.04.2023 18.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254/
3.37.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	13.01.2023 17.01.2023	разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
3.38.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	20.01.2023 24.01.2023	разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	27.01.2023 31.01.2023	разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	28.02.2023	разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	03.03.2023 07.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	21.04.2023 25.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	28.04.2023 02.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/
Итого по разделу		56						

Раздел 4. СПОРТ

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	32	0	32	26.05.2023 30.05.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
Итого по разделу		32						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	91				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	формирование представления об Олимпийских играх как ярком культурном событии древнего мира.	1	0	1	02.09.2022	Практическая работа;
2.	ознакомить с режимом дня для активной жизнедеятельности современного школьника.	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;
3.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
4.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики, танцевальные движения.	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
5.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики, танцевальные движения.	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;

6.	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1	1	0	20.09.2022	Зачет;
7.	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
8.	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Оздоровительные системы физического воспитания.	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
9.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжок в длину с места (К) Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок на результат.	1	0	0	30.09.2022	Практическая работа;
10.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;

11.	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Истории развития туризма и туристические путешествия	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
12.	Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Бег на время 1500 метров.	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
13.	Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Бег на время 1500 метров.	1	1	0	14.10.2022	Зачет;
14.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Названия плавательных упражнений и способов плавания	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
15.	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Простейшие танцевальные движения. Развитие координационных способностей. Способы закаливания организма	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
16.	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Простейшие танцевальные движения. Развитие координационных способностей. Способы закаливания организма	1	0	1	01.11.2022	Практическая работа;

17.	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Простейшие танцевальные движения. Развитие координационных способностей. Способы закаливания организма	1	0	1	04.11.2022	Практическая работа;
18.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
19.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
20.	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	1	0	15.11.2022	Зачет;

21.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
22.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Кувырок назад в группировке,ноги скрестно.	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
23.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Кувырок назад в группировке,ноги скрестно.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
24.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Кувырок назад в группировке,ноги скрестно.	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
25.	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Простейшие танцевальные движения. Стойка на лопатках,кувырок назад ноги скрестно,кувырки вперед.	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;

26.	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Простейшие танцевальные движения. Стойка на лопатках, кувырок назад ноги скрестно, кувырки вперед.	1	0	1	06.12.2022	Контрольная работа;
27.	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Простейшие танцевальные движения. Стойка на лопатках, кувырок назад ноги скрестно, кувырки вперед.	1	0	0	09.12.2022	Зачет;
28.	Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по волейболу. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Плавательные упражнения для освоения в водной среде.	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
29.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи)	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;

30.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
31.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	1	0	23.12.2022	Зачет;
32.	Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Прием, нижняя передача двумя руками в парах. Передачи во встречных колоннах. Эстафеты. ОРУ	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
33.	Инструктаж по ТБ и правила поведения во время занятий лыжной подготовкой. П/игры. Организации туристического быта	1	0	1	30.12.2022	Практическая работа;
34.	Скользящий шаг-повторение, работа рук и ног при передвижении. Эстафеты на лыжах.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
35.	Скользящий шаг-повторение, работа рук и ног при передвижении. Эстафеты на лыжах.	1	0	0	17.01.2023	Практическая работа;
36.	Скользящий шаг до 1,5 км. Спуски и подъемы-повторение. П/игры.	1	0	0	20.01.2023	Практическая работа;

37.	Скользкий шаг до 2 км. Спуски и подъемы - повторение. П/игры.	1	1	0	24.01.2023	Зачет;
38.	Скользкий шаг с палками Спуски и подъемы - повторение. П/игры	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
39.	Одновременный одношажный ход до 1,5 км. Подвижные игры.	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
40.	Одновременный одношажный ход Спуски и подъемы Игры – эстафеты	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
41.	Одновременный одношажный ход до 1,5 км. Торможение. Подвижные игры	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
42.	Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы. Игры – эстафеты	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
43.	Попеременный двухшажный ход до 1,5 км. Торможение и подъемы. Подвижные игры.	1	1	0	14.02.2023	Зачет;
44.	Круговая эстафета с этапами по 100м. Подвижная игра «Трудная дорога».	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
45.	Скользкий шаг - повторение, работа рук и ног при передвижении. Эстафеты на лыжах.	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
46.	Скользкий шаг - повторение, работа рук и ног при передвижении. Эстафеты на лыжах.	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
47.	Разминка на учебном круге. Лыжные гонки, эстафеты.	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;

48.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
49.	Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
50.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;

51.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
52.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
53.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	1	0	31.03.2023	Зачет;
54.	ТБ на занятиях футболом. Удар по неподвижному мячу.	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
55.	Ведение футбольного мяча. Техника удара внутренней частью стопы. Короткий пас.	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;

56.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
57.	Техника метания малого мяча на дальность. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
58.	Техника метания малого мяча на дальность. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
59.	Техника метания малого мяча на дальность. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
60.	Техника метания малого мяча на дальность. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;

61.	Техника метания малого мяча на дальность. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	0	0	28.04.2023	Зачет;
62.	Правила соревнований по волейболу. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
63.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
64.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1	16.05.2023	Зачет;
65.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1	18.05.2023	Практическая работа;
66.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;

67.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.ГТО 3-й ступени.	1	0	1	25.05.2023	Зачет;
68.	Содержание комплекса ГТО 3-й ступени.Оценивание индивидуального физического развития.	1	0	1	30.05.2023	Практическая работа;
69.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
70.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
71.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
72.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
73.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
74.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
75.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
76.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
77.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
78.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
79.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
80.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
81.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;

82.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
83.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
84.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
85.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
86.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
87.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
88.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
89.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
90.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
91.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
92.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
93.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
94.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
95.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
96.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
97.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
98.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
99.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;

100.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
101.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
102.	Практическая работа	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	90		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Мнаева А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5-7 классы. Просвещение, 2014.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

-«Российская электронная школа» resh.edu.ru

-Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/> -

ВФСКГТО(gto.ru)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мяч волейбольный. Мяч футбольный. Мяч баскетбольный. Скакалка. Мячи для метания. Лыжи. Обруч гимнастический. Гимнастическая скамья. Аптечка универсальная для оказания первой помощи. Бревно гимнастическое. Набивные мячи. Турник навесной. Гимнастические маты.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Компьютер учителя. Принтер. Свисток. Нагрудные номера. Рулетка. Секундомер.

