

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 2 имени Героя Советского Союза Ю.А.**

Гагарина муниципального образования Успенский район

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Э.А.Поповская

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора

_____ Т.В.Черкесова

Приказ № _____

от "01" сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5139828)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Чернышова Светлана Михайловна
учитель физической культуры

с. Успенское 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической

культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной

деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

В связи с региональными особенностями модуль *«Зимние виды спорта»* заменяется на модуль *«Кроссовая подготовка»*. Длительный бег с равномерной скоростью, переменный бег, бег по пересеченной местности

Количество часов модуля *«Спорт»* распределено в модули *«Лёгкая атлетика»*, *«Кроссовая подготовка»*, *«Гимнастика»*.

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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контр ольные работы	практ ические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	В проц ессе урока	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год	устный опрос, работа на уроке	https://resh.edu.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	В проц ессе урока	0	0		интересуются работой спортивных секций и их расписанием	устный опрос, работа на уроке	https://resh.edu.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	В проц ессе урока	0	0		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значения для здоровья человека: утренняя зарядка, физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия	устный опрос, работа на уроке	https://resh.edu.ru/

								физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта					устный опрос, работа на уроке	https://resh.edu.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	В проц ессе урок а	0	0				характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения					устный опрос, работа на уроке	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу														
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ														
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	В проц ессе урок а	0	0				устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня					устный опрос, работа на уроке	https://resh.edu.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	В проц ессе урок а	0	0				составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы					устный опрос, работа на уроке	https://resh.edu.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	В проц ессе урок а	0	0				знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня					устный опрос, работа на уроке	https://resh.edu.ru/

2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	В проц ессе урок а	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения	устный опрос, работа на уроке	https://resh.edu.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	В проц ессе урок а	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»	устный опрос, работа на уроке	https://resh.edu.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	В проц ессе урок а	0	0		составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения	устный опрос, работа на уроке	https://resh.edu.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	В проц ессе урок а	0	0		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	устный опрос, работа на уроке	https://resh.edu.ru/

							др.) знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года				устный опрос, работа на уроке	https://resh.edu.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	В	проц ессе урок а	0	0	0	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определенной формуле				устный опрос, работа на уроке	https://resh.edu.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	В	проц ессе урок а	0	0	0	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют ее характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм				устный опрос, работа на уроке	https://resh.edu.ru/
2.10	Ведение дневника	В		0	0	0	составляют дневник				устный	https://resh.edu.ru/

	физической культуры	проц ессе урока					физической культуры	опрос, работа на уроке	и/
Итого по разделу									
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0			знакомится с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	работа на уроке	https://resh.edu.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0			отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула	работа на уроке	https://resh.edu.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0			разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления	работа на уроке	https://resh.edu.ru/

									во время учебных занятий			
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0	0				закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющей процедуры способом обливание	работа на уроке	https://resh.edu.ru/	
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	0				разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, одноименными и разноименными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой	работа на уроке	https://resh.edu.ru/	
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	0				составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели	работа на уроке	https://resh.edu.ru/	
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	0				разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений,	работа на уроке	https://resh.edu.ru/	

							записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры					
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	работа на уроке	https://resh.edu.ru/			
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	0		совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке)	работа на уроке	https://resh.edu.ru/			
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	0		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта	работа на уроке	https://resh.edu.ru/			
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги	1	0	0	0		выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и	работа на уроке	https://resh.edu.ru/			

	«скрёстно»							полной координации		
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	0			разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют ее с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)	работа на уроке	https://resh.edu.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	0			разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации	работа на уроке	https://resh.edu.ru/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	0			разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне	работа на уроке	https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	0			закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке различными способами	работа на уроке	https://resh.edu.ru/

								способом, передвижение приставным шагом																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		</
--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

	самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой									
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0				разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	работа на уроке	https://resh.edu.ru/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0				повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	работа на уроке	https://resh.edu.ru/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0				повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы	работа на уроке	https://resh.edu.ru/
3.22.	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	0				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	работа на уроке	https://resh.edu.ru/

3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации	работа на уроке	https://resh.edu.ru/
3.24.	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	0		знакомятся с рекомендациями и по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	работа на уроке	https://resh.edu.ru/
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега, с помощью подводящих имитационных упражнений	работа на уроке	https://resh.edu.ru/
3.26.	Модуль «Кроссовая подготовка». Равномерный бег по дистанции	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой	работа на уроке	https://resh.edu.ru/

							приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)						работа на уроке	https://resh.edu.r u/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»						работа на уроке	https://resh.edu.r u/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их						работа на уроке	https://resh.edu.r u/

									выполнения		работа на уроке	https://resh.edu.ru/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	0				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и поводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол		работа на уроке	https://resh.edu.ru/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	0				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча		работа на уроке	https://resh.edu.ru/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и поводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	0				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и поводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол		работа на уроке	https://resh.edu.ru/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного	1	0	0	0				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приема и передачи		работа на уроке	https://resh.edu.ru/

	<p>мяча двумя руками снизу на месте и в движении</p>						<p>волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приема и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</p>				<p>работают на уроке</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p>
3.41.	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками</p>	1	0	0	0		<p>закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя</p>					

	сверху на месте и в движении						руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)			https://resh.edu.ru/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приема и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения	работа на уроке		https://resh.edu.ru/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику	работа на уроке		https://resh.edu.ru/

								удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега				
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	0			знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	работа на уроке	https://resh.edu.ru/		
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	0			закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	работа на уроке	https://resh.edu.ru/		
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0	0			рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику	работа на уроке	https://resh.edu.ru/		

								ведения футбольного мяча с изменением направления движения			
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	0			разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	работа на уроке		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		47									
Раздел 4. СПОРТ											
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	21						осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО	тестирование		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		21									
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	0						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контр ольн ые работ ы	практи ческие работы		
	Модуль «Легкая атлетика»	10				
1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Обучение технике бега с низкого старта. Игра.	1			01.09.22 01.09.22 02.09.22	Устный опрос, работа на уроке
2	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники бега с низкого старта. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Игра.	1			02.09 07.09 06.09	Работа на уроке
3	<i>«Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека».</i> Обучение технике бега с высокого старта. Игра.	1			08.09 08.09 09.09	Устный опрос, работа на уроке
4	Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег по отрезкам (20-30м.) Игра.	1			09.09 14.09 13.09	Работа на уроке
5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тест ГТО – бег 30м. Игра.	1			15.09 15.09 16.09	Тестирование
6	<i>«Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению».</i> СБУ. Обучение технике прыжков в длину с	1			16.09 21.09 20.09	Устный опрос, работа на уроке

	разбега. Игра.					
7	СБУ. Обучение технике прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Игра.	1			22.09 22.09 23.09	Работа на уроке
8	СБУ. Совершенствование техники прыжков с разбега «согнув ноги» Игра.	1			23.09 28.09 27.09	Работа на уроке
9	СБУ. Обучение технике прыжков в высоту с прямого разбега. Игра.	1			29.09 29.09 30.09	Работа на уроке
10	«Знакомство с системой дополнительно-го обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе». СБУ. Совершенствование техники прыжков в высоту с прямого разбега. Игра.	1			30.09 05.10 04.10	Устный опрос, работа на уроке
	Модуль «Кроссовая подготовка»	7				
11	Инструктаж по Т.Б. Обучение технике бега на длинные дистанции. Игра.	1			06.10 06.10 07.10	Работа на уроке
12	Совершенствование техники бега. Бег до 5-6 мин. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Игра.	1			07.10 12.10 11.10	Работа на уроке
13	«Режим дня и его значение для современного школьника». Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, финишное ускорение. Игра.	1			13.10 13.10 14.10	Устный опрос, работа на уроке
14	Совершенствование техники бега по виражу на учебной дистанции. Игра.	1			14.10 19.10 18.10	Работа на уроке
15	Равномерный бег по пересеченной местности на учебной дистанции. Игра.	1			20.10 20.10 21.10	Работа на уроке

16	Специальные беговые упражнения. (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками, бег с ускорением). Игра.	1			21.10 26.10 25.10	Работа на уроке
17	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тест ГТО - (1000м.). Игра.	1			27.10 27.10 28.10	Тестирование
	Модуль «Гимнастика»	20				
18	Инструктаж по Т.Б. правила поведения выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Обучение технике кувырков вперед и назад в группировке. Игра.	1			28.10 09.11 08.11	Работа на уроке
19	Упражнения на гибкость (вращение рук, ног, туловища с большой амплитудой). Совершенствование техники кувырков вперед и назад в группировке. Игра.	1			10.11 10.11 11.11	Работа на уроке
20	<i>«Самостоятельное составление индивидуально-го режима дня».</i> Обучение технике кувырков вперёд ноги «скрестно». Игра.	1			11.11 16.11 15.11	Устный опрос, работа на уроке
21	Упражнения на гибкость. Обучение технике кувырков назад из стойки на лопатках. Игра.	1			17.11 17.11 18.11	Работа на уроке
22	Строевые упражнения. Развитие силовых качеств плечевого пояса. Игра.	1			18.11 23.11 22.11	Работа на уроке
23	Строевые упражнения. Подтягивание в висе на высокой перекладине – мальчики, на низкой перекладине из положения лежа – девочки. Игра.	1			24.11 24.11 25.11	Работа на уроке

24	Строевые упражнения. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Игра.	1			25.11 30.11 29.11	Работа на уроке
25	Тест ГТО - подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики), низкой (девочки). Игра.	1			01.12 01.12 02.12	Тестирование
26	Развитие силовых качеств брюшного пресса. Выполнять упражнения на пресс. Игра.	1			02.12 07.12 06.12	Работа на уроке
27	Строевые упражнения. Выполнять упражнения на гибкость мышц ног, наклоны из различных исходных положений с большой амплитудой. Игра.	1			08.12 08.12 09.12	Работа на уроке
28	ОРУ. Тест ГТО - подъем туловища из положения - лежа на спине, руки за головой. Игра.	1			09.12 14.12 13.12	Тестирование
29	Обучение технике опорного прыжка: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Игра.	1			15.12 15.12 16.12	Работа на уроке
30	Освоение и совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла. Игра.	1			16.12 21.12 20.12	Работа на уроке
31	Упражнения на гимнастической скамейке: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°. Игра.	1			22.12 22.12 23.12	Работа на уроке
32	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Игра.	1			23.12 11.01.23 10.01.23	Работа на уроке
33	Упражнения на гимнастиче-	1			12.01.23	Работа на

	ской лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком. Лазание по канату. Игра.				12.01 13.01	уроке
34	Лазание на гимнастической лестнице разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Лазание по канату. Игра.	1			13.01 18.01 17.01	Работа на уроке
35	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели». Развитие силовых качеств – сгибание и разгибание рук в упоре (мальчики), руки в упоре на скамейке (девочки). Игра.	1			19.01 19.01 20.01	Устный опрос, работа на уроке
36	Повороты, перестроения в шеренгах, в колоннах. Упражнения на гибкость. Игра.	1			20.01 25.01 24.01	Работа на уроке
37	Упражнения на развитие гибкости. Тест ГТО - наклон вперед в положении стоя. Игра.	1			26.01 26.01 27.01	Тестирование
	Модуль «Спортивные игры»	16				
	Баскетбол (6)					
38	Инструктаж по Т.Б. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Игра.	1			27.01 01.02 31.01	Работа на уроке
39	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу». Игра.	1			02.02 02.02 03.02	Работа на уроке
40	Ведение мяча на месте и в движении «змейкой». Игра.	1			03.02 08.02 07.02	Работа на уроке
41	«Осанка как показатель физического развития и	1			09.02 09.02	Устный опрос,

	здоровья школьника». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места по центру. Игра.				10.02	работа на уроке
42	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места с разных точек. Игра.	1			10.02 15.02 14.02	Работа на уроке
43	Ранее разученные технические действия с мячом. Игра.	1			16.02 16.02 17.02	Работа на уроке
	Волейбол (5)					
44	Инструктаж по Т.Б.Прямая нижняя подача мяча. Игра.	1			17.02 22.02 21.02	Работа на уроке
45	«Измерение индивидуальных показателей физического развития». Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте. Игра.	1			23.02 23.02 24.02	Устный опрос, работа на уроке
46	Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте. Игра.	1			24.02 01.03 28.02	Работа на уроке
47	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Игра.	1			02.03 02.03 03.03	Работа на уроке
48	Ранее разученные технические действия с мячом. Игра.	1			03.03 08.03 07.03	Работа на уроке
	Футбол (5)					
49	Инструктаж по Т.Б.Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с места. Игра.	1			09.03 09.03 10.03	Работа на уроке
50	«Упражнения для профилактики нарушения осанки». Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Игра	1			10.03 15.03 14.03	Устный опрос, работа на уроке

51	Остановка катящегося мяча способом «наступания». Игра.	1			16.03 16.03 17.03	Работа на уроке
52	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Игра.	1			17.03 22.03 21.03	Работа на уроке
53	Обводка мячом ориентиров (конусов). Игра.	1			23.03 23.03 24.03	Работа на уроке
	Модуль «Легкая атлетика»	8				
54	Инструктаж по Т.Б. СБУ. Обучение технике метания малого мяча (150 гр.). Игра.	1			24.03 05.04 04.04	Работа на уроке
55	СБУ. ПУ. Освоение техники метания мяча (в цель, на заданное расстояние, на дальность с трех шагов разбега). Игра.	1			06.04 06.04 07.04	Работа на уроке
56	Тест ГТО – метание малого мяча на дальность. Игра.	1			07.04 12.04 11.04	Тестирование
57	СБУ. Упражнения на гибкость. Бег с изменением направления и скорости движения. Игра.	1			13.04 13.04 14.04	Работа на уроке
58	«Организация и проведение самостоятельных занятий». СБУ. Совершенствование техники челночного бега 3х10м. Игра.	1			14.04 19.04 18.04	Работа на уроке
59	Тест ГТО – сгибание разгибание рук в упоре. Игра.	1			20.04 20.04 21.04	Тестирование
60	«Знакомство с историей древних Олимпийских игр». Игра. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игра.	1			21.04 26.04 25.04	Устный опрос, работа на уроке
61	СБУ. Тест ГТО - прыжок в длину с места. Игра.	1			27.04 27.04	Тестирование

					28.04	
	Модуль «Кроссовая подготовка»	7				
62	«Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы». Инструктаж по Т.Б. совершенствование техники бега на длинные дистанции. Игра.	1			28.04 27.04 02.05	Устный опрос, работа на уроке
63	Развитие выносливости. Равномерный бег 6-8 мин. СБУ. Игра.	1			04.05 03.05 05.05	Работа на уроке
64	«Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца». Равномерный бег 6-8 мин. по пересеченной местности. СБУ. Игра.	1			05.05 04.05 09.05	Устный опрос. работа на уроке
65	Совершенствование бега по выражу на учебной дистанции. ОРУ. Игра.	1			11.05 10.05 12.05	Работа на уроке
66	«Ведение дневника физической культуры». Совершенствование техники бега на учебной дистанции за лидером.	1			12.05 11.05 16.05	Устный опрос работа на уроке
67	Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. ОРУ. Игра.	1			18.05 17.05 19.05	Работа на уроке
68	Тест ГТО. Бег на учебной дистанции (1500м.). Игра.	1			19.05 18.05(24.05) 23.05	Тестирование
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное общество «Издательство просвещения»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>, РЭШ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>, РЭШ