

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

Валуйский городской округ

МОУ "Борчанская СОШ" Валуйского района Белгородской области

РАССМОТРЕНО
Методический совет МОУ
"Борчанская СОШ" Валуйского района
Белгородской области

Руководитель МС

_____ Теплякова Ю.С.

Протокол №11

от "16" 062022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора МОУ
"Борчанская СОШ" Валуйского
района Белгородской области

_____ Теплякова Ю.С.

Протокол №11

от "16" 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ "Борчанская СОШ"
Валуйского района Белгородской
области

_____ Коломыцева Л.Я.

Приказ №101-од

от "17" 062022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1826294)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Строжневская Оксана Алексеевна
учитель физической культуры

Борки 2022

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 программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0.25		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0.25		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос; -;	https://resh.edu.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	0	0.25		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека; ;	Устный опрос; -;	https://resh.edu.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25	0	0.25		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос; Беседа;	https://resh.edu.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0.25		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0.25		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	0	0.25		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25	0	0.25		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Объяснение учителя; Беседа;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0.5		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0.5		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0.25		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Беседа;	https://resh.edu.ru/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	3	1	2		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	3	1	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед, ноги «скрестно»;; описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперед ноги «скрестно»;; выполняют кувырок вперед ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	2		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	1	3		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.25	0	0.25		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	4	1	3		разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	1	3		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.25	0	0.25		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Беседа; Объяснение учителя;	https://resh.edu.ru/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	3	0	3		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/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.5	0	0.5		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа; Беседа;	https://resh.edu.ru/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	4	1	3		анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	4	1	3		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Беседа;	https://resh.edu.ru/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	3	0	3		контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3	0	3		контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа; Беседа;	https://resh.edu.ru/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	0	3		разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Беседа;	https://resh.edu.ru/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Беседа;	https://resh.edu.ru/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	3	0	3		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 ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		91						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		6						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	95				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос; объяснение; ;
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Техника спринтерского бега	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа; объяснение; ;
3.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;
4.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
5.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. (60м)	1	1	0	12.09.2022	Контрольная работа; объяснение;

6.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - обучение технике.	1	1	0	13.09.2022	Зачет; Объяснение;
7.	Входной контроль. Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - обучение технике.	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - совершенствование техники	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
10.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1	0	23.09.2022	Зачет;
11.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Техника бега на длинные дистанции	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа; Объяснение;
12.	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Бег на длинные дистанции	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
13.	Метание малого мяча на дальность. Бег с равномерной скоростью 1000м	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;

14.	Метание малого мяча на дальность. Бег с равномерной скоростью 1000м	1	1	0	30.10.2022	Зачет; Практическая работа;
15.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Бег с равномерной скоростью 1000м	1	1	0	03.10.2022	Зачет; Объяснение;
16.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Ведение футбольного мяча	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
17.	Ведение футбольного мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
18.	Ведение футбольного мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
19.	Обводка мячом ориентиров	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
20.	Обводка мячом ориентиров	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
21.	Обводка мячом ориентиров	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
22.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;

23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа; Объяснение;
24.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
25.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	31.10.2022	Практическая работа;
26.	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	01.11.2022	Практическая работа;
27.	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
28.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
29.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
30.	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа; Объяснение;

31.	Кувырок вперёд в группировке. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
32.	Кувырок вперёд в группировке.	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
33.	Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке.	1	1	0	21.11.2022	Зачет; Практическая работа;
34.	Кувырок вперёд ноги «скрестно». Кувырок назад в группировке	1	1	0	22.11.2022	Зачет; Практическая работа;
35.	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
36.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
37.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
38.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
39.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
40.	Упражнения на формирование телосложения. Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
41.	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
42.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;

43.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	1	0	13.12.2022	Контрольная работа;
44.	Рубежный контроль. Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
45.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
46.	Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
47.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
48.	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	09.01.2023	Практическая работа;
49.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
50.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
51.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
52.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;

53.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
54.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
55.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона.	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
56.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона.	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
57.	Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
58.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
59.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
60.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
61.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
62.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
63.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа; Объяснение;

64.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
65.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
66.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
67.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
68.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
69.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
70.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
71.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
72.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;

73.	Упражнения на формирование телосложения. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
74.	Ведение дневника физической культуры. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
75.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
76.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
77.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
78.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа;

79.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
80.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
81.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
82.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
83.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
84.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника спринтерского бега. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
85.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
86.	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
87.	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
88.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
89.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
90.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень;	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;

91.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
92.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
93.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	0	1		Практическая работа;
94.	Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
95.	Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1	0	1		Практическая работа;
96.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
97.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
98.	Обводка мячом ориентиров (конусов).	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
99.	Обводка мячом ориентиров (конусов).	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
100.	Итоговый контроль. Водные процедуры после утренней зарядки.	1	1	0	22.05.2023	Контрольная работа;
101.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
102.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	9	93
--	-----	---	----

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа (resh.edu.ru),
Московская электронная школа (mos.ru),
Яндекс.Учебник – официальный сайт (yandex.ru),
ЯКласс (yaklass.ru),
Сферум - для тебя, школы и жизни (sferum.ru),
Дневник.ру (dnevnik.ru)

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Раздевалки
2. Стеллаж для инвентаря
3. Стойки волейбольные с волейбольной сеткой
4. Футбольные ворота
5. Защитная сетка на окна
6. Кольцо баскетбольное
7. Сетка баскетбольная
8. Щит баскетбольный
9. Мяч баскетбольный
10. Мяч футбольный
11. Мяч волейбольный
12. Насос для накачивания мячей
13. Жилетка игровая
14. Свисток
15. Секундомер
16. Система для перевозки и хранения мячей
17. Скамейка гимнастическая универсальная
18. Мат гимнастический прямой
19. Мост гимнастический подкидной
20. Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты
21. Стенка гимнастическая
22. Перекладина гимнастическая пристенная/Перекладина гимнастическая универсальная (турник)
23. Перекладина навесная универсальная
24. Брусья гимнастические разновысокие
25. Козел гимнастический
26. Канат для лазания
27. Скакалка
28. Мяч набивной (медбол)
29. Палка гимнастическая
30. Стойки для прыжков в высоту
31. Планка для прыжков в высоту
32. Мяч для метания
33. Палочка эстафетная
34. Комплект гирь
35. Стол учителя
36. Кресло учителя
37. Ноутбук
38. Многофункциональное устройство/принтер
39. Стеллаж для лыж
40. Лыжный комплект
41. Шкаф для сушки лыжных ботинок
42. Обруч гимнастический

43. Граната спортивная для метания
44. Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи
45. Грабли для песка
46. Рулетка
47. Стеллаж для инвентаря
48. Набор для игры в шахматы
49. Набор для игры в шашки
50. Скамейка гимнастическая универсальная
51. Ковер гимнастический
52. Стенка гимнастическая
53. Перекладина навесная универсальная
54. Скамейка гимнастическая универсальная
55. Мяч волейбольный
56. Сетка волейбольная
57. Мяч для метания резиновый
58. Граната спортивная для метания
59. Скамейка гимнастическая универсальная
60. Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты
61. Перекладина гимнастическая

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Раздевалки
2. Стеллаж для инвентаря
3. Стойки волейбольные с волейбольной сеткой
4. Футбольные ворота
5. Защитная сетка на окна
6. Кольцо баскетбольное
7. Сетка баскетбольная
8. Щит баскетбольный
9. Мяч баскетбольный
10. Мяч футбольный
11. Мяч волейбольный
12. Насос для накачивания мячей
13. Жилетка игровая
14. Свисток
15. Секундомер
16. Система для перевозки и хранения мячей
17. Скамейка гимнастическая универсальная
18. Мат гимнастический прямой
19. Мост гимнастический подкидной
20. Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты
21. Стенка гимнастическая
22. Перекладина гимнастическая пристенная/Перекладина гимнастическая универсальная (турник)
23. Перекладина навесная универсальная
24. Брусья гимнастические разновысокие
25. Козел гимнастический

26. Канат для лазания
27. Скакалка
28. Мяч набивной (медбол)
29. Палка гимнастическая
30. Стойки для прыжков в высоту
31. Планка для прыжков в высоту
32. Мяч для метания
33. Палочка эстафетная
34. Комплект гирь
35. Стол учителя
36. Кресло учителя
37. Ноутбук
38. Многофункциональное устройство/принтер
39. Стеллаж для лыж
40. Лыжный комплект
41. Шкаф для сушки лыжных ботинок
42. Обруч гимнастический
43. Граната спортивная для метания
44. Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи
45. Грабли для песка
46. Рулетка
47. Стеллаж для инвентаря
48. Набор для игры в шахматы
49. Набор для игры в шашки
50. Скамейка гимнастическая универсальная
51. Ковер гимнастический
52. Стенка гимнастическая
53. Перекладина навесная универсальная
54. Скамейка гимнастическая универсальная

