

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан

МОБУ Гимназия № 1 муниципального района Мелеузовский район РБ

РАССМОТРЕНО
Кафедра эстетического цикла

Хамитова А.Х.

Протокол №

от "30" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

Щербакова Н.Н.

Протокол №

от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОБУ гимназия №1

Шадрин А.Л.

Приказ №401

от "30" 082022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2796478)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Насонова Наталья Юрьевна
учитель физической культуры

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 осмыслиения 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 программа 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 часа.

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, выяснить 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 относится 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 беснежных 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

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0	12.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0	0	0				
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	16.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0	04.11.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (зашемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0	24.10.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	07.11.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	20.02.2023	составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одновременной функциональной пробы	0	0	0				
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0	0	0				
2.10	Ведение дневника физической культуры	0	0	0				
Итого по разделу		6						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0	0	0				
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0	0	0				
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0	0	0				
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	11.11.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	28.11.2022	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Текущий контроль;	
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0	0	0				

3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i>	1	0	0	28.10.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</i>	1	0	1	14.11.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Практическая работа;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</i>	1	0	0	21.11.2022	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»</i>	1	0	0	18.11.2022	выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации.;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</i>	1	0	0	25.11.2022	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации.;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/

3.13.	<i>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</i>	1	0	0	05.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</i>	1	0	0	09.12.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</i>	1	0	0	26.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах</i>	1	0	0	19.12.2022	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</i>	3	1	0	19.09.2022	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Контрольная работа;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/

3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	23.09.2022	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	26.09.2022 17.10.2022	разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	25.05.2023	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0	21.10.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	12.05.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/

3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0	15.05.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0	19.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	1	0	13.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;	Контрольная работа;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.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	0	16.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	23.01.2023	разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/

3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	27.01.2023 03.02.2023	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	06.02.2023	контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	10.02.2023 17.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	24.03.2023	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);	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.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	0	20.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/

3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</i>	2	0	1	03.04.2023 14.04.2023	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»;;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».;;	Практическая работа;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	1	0	0	17.04.2023	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;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	1	0	1	24.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Практическая работа;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</i>	1	0	0	27.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/

3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	0	10.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (учебение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (учебение в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	0	13.03.2023 17.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (учебение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (учебение в парах).;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	28.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.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	0	24.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	08.05.2023	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. ;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/

3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча</i>	1	0	0	21.04.2023	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.; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров</i>	1	0	0	02.05.2023	разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Текущий контроль;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
Итого по разделу		43						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	<i>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</i>	10	1	0	26.05.2023 30.05.2023	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;	Контрольная работа;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). https://infourok.ru/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ								
		62	3	3				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.Миф о зарождении олимпийских игр.Проект «Древние олимпийские игры»	1	0	0	02.09.2022	Текущий контроль;
2.	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Понятие «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	05.09.2022	Текущий контроль;
3.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени	1	0	0	09.09.2022	Текущий контроль;
4.	Правила составления индивидуального режима дня. Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой	1	0	0	12.09.2022	Текущий контроль;
5.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели .Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1	0	0	16.09.2022	Текущий контроль;
6.	Техника бега на длинные дистанции	1	0	0	19.09.2022	Текущий контроль;

7.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции. Контрольные нормативы (нормы ГТО)	1	1	0	23.09.2022	Текущий контроль;
8.	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные и короткие дистанции	1	0	0	26.09.2022	Текущий контроль;
9.	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	0	0	30.09.2022	Текущий контроль;
10.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	0	03.10.2022	Текущий контроль;
11.	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	07.10.2022	Текущий контроль;
12.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	10.10.2022	Текущий контроль;
13.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции.	1	0	0	14.10.2022	Текущий контроль;
14.	Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	0	17.10.2022	Текущий контроль;
15.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1	0	0	21.10.2022	Текущий контроль;

16.	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей	1	0	0	24.10.2022	Текущий контроль;
17.	Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки	1	0	0	04.11.2022	Текущий контроль;
18.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки. Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища	1	0	0	07.11.2022	Текущий контроль;
19.	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	0	11.11.2022	Текущий контроль;
20.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Практическая работа.	1	0	1	14.11.2022	Текущий контроль;
21.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно	1	0	0	18.11.2022	Текущий контроль;
22.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	0	21.11.2022	Текущий контроль;
23.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	25.11.2022	Текущий контроль;

24.	Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмической гимнастики. Способы самостоятельного обучения общеразвивающим упражнением для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	28.11.2022	Текущий контроль;
25.	Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	02.12.2022	Текущий контроль;
26.	Техника опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	0	05.12.2022	Текущий контроль;
27.	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1	0	0	09.12.2022	Текущий контроль;
28.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	0	12.12.2022	Текущий контроль;
29.	Техника срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	0	16.12.2022	Текущий контроль;
30.	Способы самостоятельного разучивания срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	0	19.12.2022	Текущий контроль;
31.	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0	23.12.2022	Текущий контроль;
32.	Способы самостоятельного разучивания передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы, переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1	0	0	26.12.2022	Текущий контроль;

33.	Техника выполнения попеременного двушажного лыжного хода	1	0	0	13.01.2023	Текущий контроль;
34.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двушажнолыжного хода. Способы самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода	1	0	0	16.01.2023	Текущий контроль;
35.	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом. Контрольная работа	1	1	0	20.01.2023	Текущий контроль;
36.	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом. Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания	1	0	0	23.01.2023	Текущий контроль;
37.	Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	27.01.2023	Текущий контроль;
38.	Техника подъёма на лыжах способом «ёлочка». Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «ёлочка»	1	0	0	30.01.2023	Текущий контроль;
39.	Техника подъёма на лыжах способом «полуёлочка». Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	0	03.02.2023	Текущий контроль;
40.	Техника спуска на лыжах с пологого склона. Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	06.02.2023	Текущий контроль;

41.	Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона. Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона спуска	1	0	0	10.02.2023	Текущий контроль;
42.	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона. Способы самостоятельного освоения техники	1	0	0	13.02.2023	Текущий контроль;
43.	Торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	17.02.2023	Текущий контроль;
44.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	20.02.2023	Текущий контроль;
45.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе. Практическая работа	1	0	1	24.02.2023	Текущий контроль;
46.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе .Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	27.02.2023	Текущий контроль;
47.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0	03.03.2023	Текущий контроль;
48.	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0	06.03.2023	Текущий контроль;

49.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1	0	0	10.03.2023	Текущий контроль;
50.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0	13.03.2023	Текущий контроль;
51.	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	0	17.03.2023	Текущий контроль;
52.	Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	0	0	20.03.2023	Текущий контроль;
53.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	24.03.2023	Текущий контроль;
54.	Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу». Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	0	0	03.04.2023	Текущий контроль;
55.	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0	07.04.2023	Текущий контроль;

56.	Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения. Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	0	10.04.2023	Текущий контроль;
57.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения. Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения. Практическая работа	1	0	1	14.04.2023	Текущий контроль;
58.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места. Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	17.04.2023	Текущий контроль;
59.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	0	21.04.2023	Текущий контроль;
60.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы. Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	24.04.2023	Текущий контроль;
61.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы. Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	28.04.2023	Текущий контроль;

62.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения. Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	0	05.05.2023	Текущий контроль;
63.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения. Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	0	08.05.2023	Текущий контроль;
64.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	12.05.2023	Текущий контроль;
65.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	15.05.2023	Текущий контроль;
66.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	19.05.2023	Текущий контроль;

67.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0	22.05.2023	Текущий контроль;
68.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти. Контрольные нормативы нормы ГТО	1	1	0	26.05.2023	Контрольная работа;
69.						
70.						
71.						
72.						
73.						
74.						
75.						
76.						
77.						
78.						
79.						
80.						
81.						
82.						
83.						
84.						
85.						
86.						
87.						
88.						
89.						
90.						
91.						
92.						
93.						
94.						

95.						
96.						
97.						
98.						
99.						
100.						
101.						
102.						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	3	3			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение». Физическая культура 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).

<https://infourok.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические маты. Измерительная лента. Мячи, обручи, конусы, скакалки. Секундомер, платформа для сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Перекладина для подтягивания. Лыжи, лыжные палки. Координационная лесенка. Бита для лапты, теннисный мяч. Теннисная сетка. Гимнастическое оборудование.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастические маты, секундомер, платформа для сгибания и разгибания рук в упоре лежа, перекладина для подтягивания, лыжи, лыжные палки.

