**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Ставропольского края

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9 СЕЛА ТОЛСТОВО-ВАСЮКОВСКОГО БУДЕННОВСКОГО РАЙОНА»

МОУ СОШ № 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |  |
| на заседании педагогического совета | Заместитель директора по УВР | Директор |  |
| МОУ СОШ № 9 с.Толстово - | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кунина Л. В. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бородаенко Е. А. |  |
| Васюковского |  |
|  | Протокол №1 | Приказ №216 |  |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | от "29" 08 2022 г. | от "29" 082022 г. |  |
|  |  |  |
| Протокол №1 |  |  |  |
| от "29" 082022 г. |  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 875540)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шартон Елена Геннадьевна

учитель физической культуры

с. Толстово-Васюковского 2022

**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.

* 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

* физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).
  + 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».

* + программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

* 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 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

* 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 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

* 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**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | |  | **Дата** | **Виды деятельности** | **Виды, формы** | **Электронные** |  |
| **п/п** |  |  |  |  | **изучения** |  | **контроля** | **(цифровые)** |  |
|  | **всего** | **контрольные** | **практические** |  |  |
|  |  |  |  |  | **образовательные** |  |
|  |  |  | **работы** | **работы** |  |  |  | **ресурсы** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его** | 0.25 | 0 | 0 | 06.09.2022 | обсуждают задачи и содержание занятий физической | Устный опрос; | https://resh.edu. ru/ |  |
|  | **освоению** |  |  |  |  | культурой на предстоящий учебный год;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической** | 0.25 | 0 | 0 | 08.09.2022 | высказывают свои пожелания и предложения, | Устный опрос; | https://resh.edu. ru/ |  |
|  | **культуре и организацией спортивной работы в школе** |  |  |  |  | конкретизируют требования по отдельным разделам и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | темам; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | интересуются работой спортивных секций и их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | расписанием;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением** | 0.5 | 0 | 0 | 13.09.2022 | осознают положительное влияние каждой из форм | Устный опрос; | https://resh.edu. ru/ |  |
|  | **здорового образа жизни в жизнедеятельности современного** |  |  |  |  | организации занятий на состояние здоровья, физическое |  |  |  |
|  | **человека** |  |  |  |  | развитие и физическую подготовленность; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 0.5 | 0 | 0 | 16.09.2022 | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное | Тестирование; | https://resh.edu. ru/ |  |
|  |  |  |  |  |  | событие Древнего мира; излагают версию их появления и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | причины завершения;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 1.5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 1 | 0 | 0 | 20.09.2022 | устанавливают причинно-следственную связь между | Устный опрос; | https://resh.edu. ru/ |  |
|  |  |  |  |  |  | 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.; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 1 | 0 | 0 | 23.09.2022 | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его | Самооценка с | https://resh.edu. ru/ |  |
|  |  |  |  |  |  | в виде таблицы.; | использованием |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | «Оценочного |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | листа»; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его** | 1 | 0 | 0 | 27.09.2022 | знакомятся с понятием «работоспособность» и | Устный опрос; | https://resh.edu. ru/ |  |
|  | **показатели** |  |  |  |  | изменениями показателей работоспособности в течение |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | дня;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья** | 1 | 0 | 0 | 30.09.2022 | знакомятся с понятием «работоспособность» и | Устный опрос; | https://resh.edu. ru/ |  |
|  | **школьника** |  |  |  |  | изменениями показателей работоспособности в течение |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | дня;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | устанавливают причинно-следственную связь между |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | видами деятельности, их содержанием и напряжённостью |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и показателями работоспособности;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического** | 1 | 0 | 0 | 04.10.2022 | измеряют показатели индивидуального физического | Устный опрос; | https://resh.edu. ru/ |
|  | **развития** |  |  |  |  | развития (длины и массы тела, окружности грудной | Работа на |  |
|  |  |  |  |  |  | клетки, осанки):; | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют соответствие текущих индивидуальных |  |  |
|  |  |  |  |  |  | показателей стандартным показателям с помощью |  |  |
|  |  |  |  |  |  | стандартных таблиц;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 1 | 0 | 0 | 06.10.2022 | составляют комплекс упражнений для укрепления мышц | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  |  |  |  |  |  | туловища; самостоятельно разучивают технику их | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 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.);; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 1 | 0 | 0 | 11.10.2022 | устанавливают причинно-следственную связь между | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  |  |  |  |  |  | видами деятельности, их содержанием и напряжённостью | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | и показателями работоспособности;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью** | 1 | 0 | 0 | 13.10.2022 | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его | Устный опрос; | https://resh.edu. ru/ |
|  | **одномоментной функциональной пробы** |  |  |  |  | в виде таблицы.; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий** | 1 | 0 | 0 | 18.10.2022 | выбирают индивидуальный способ регистрации пульса | Устный опрос; | https://resh.edu. ru/ |
|  | **физической культурой на работу сердца** |  |  |  |  | (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в |  |  |
|  |  |  |  |  |  | область сердца);; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 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;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | определяют состояние организма по определённой; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | формуле; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают способ проведения одномоментной пробы |  |  |
|  |  |  |  |  |  | после выполнения; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | физической нагрузки и определяют состояние организма |  |  |
|  |  |  |  |  |  | по определённой; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | формуле; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 1 | 0 | 0 | 20.10.2022 | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и | Устный опрос; | https://resh.edu. ru/ |
|  |  |  |  |  |  | делают вывод о различии их воздействий на организм.; | Работа на |  |
|  |  |  |  |  |  |  | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  | |  |  |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная** | 1 | 0 | 0 | 25.10.2022 | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная | Устный опрос; | https://resh.edu. ru/ |
|  | **деятельность** |  |  |  |  | деятельность», ролью и значением физкультурно- | Работа на |  |
|  |  |  |  |  |  | оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | современного человека.; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 1 | 0 | 0 | 27.10.2022 | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней | | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  |  |  |  |  |  | зарядки и физкультминуток для занятий в домашних | | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | условиях без предметов, с гимнастической палкой и | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гантелями, с использованием стула;; | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 1 | 0 | 0 | 08.11.2022 | разучивают упражнения дыхательной и зрительной | | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  |  |  |  |  |  | гимнастики для профилактики утомления во время | | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | учебных занятий.; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 1 | 0 | 0 | 10.11.2022 | закрепляют правила регулирования температурных и | | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  |  |  |  |  |  | временных режимов закаливающей процедуры;; | | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | записывают регулярность изменения температурного | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | режима закаливающих процедур и изменения её | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | временных параметров в дневник физической культуры.; | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 1 | 0 | 0 | 15.11.2022 | разучивают упражнения на подвижность суставов, | | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  |  |  |  |  |  | выполняют их из разных исходных положений, с | | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | одноимёнными и разноимёнными​ | движениями рук и ног, |  |  |
|  |  |  |  |  |  | вращением туловища с большой амплитудой.; | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 1 | 0 | 0 | 17.11.2022 | разучивают упражнения с гантелями на развитие | | Устный опрос; | https://resh.edu. ru/ |
|  |  |  |  |  |  | отдельных мышечных групп;; |  | Работа на |  |
|  |  |  |  |  |  | составляют комплекс упражнений, записывают | | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | регулярность его выполнения в дневник физической | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | культуры; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 1 | 0 | 0 | 22.11.2022 | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная | | Устный опрос; | https://resh.edu. ru/ |
|  |  |  |  |  |  | деятельность», ролью и значением физкультурно- | | Работа на |  |
|  |  |  |  |  |  | оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни | | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | современного человека.; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-** | 1 | 0 | 0 | 24.11.2022 | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная | | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **оздоровительная деятельность** |  |  |  |  | деятельность», ролью и значением спортивно- | | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | современного человека.; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 1 | 0 | 0 | 29.11.2022 | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная | | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  |  |  |  |  |  | деятельность», ролью и значением спортивно- | | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | современного человека.; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | иллюстративный образец техники выполнения кувырка | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | вперёд в группировке;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику выполнения кувырка вперёд с | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выделением фаз движения, выясняют возможность | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | появление 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);; | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 1 | 0 | 0 | 01.12.2022 | определяют задачи закрепления и совершенствования | Устный опрос; | https://resh.edu. ru/ |
|  |  |  |  |  |  | техники кувырка вперёд в группировке для | Работа на |  |
|  |  |  |  |  |  | самостоятельных занятий;; | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | 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).; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 1 | 0 | 0 | 06.12.2022 | определяют задачи закрепления и совершенствования | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  |  |  |  |  |  | техники кувырка вперёд в группировке для | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | 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).; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1 | 0 | 0 | 08.12.2022 | рассматривают, обсуждают и анализируют | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  |  |  |  |  |  | иллюстративный образец техники выполнения кувырка | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | вперёд в группировке;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику выполнения кувырка вперёд с |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выделением фаз движения, выясняют возможность |  |  |
|  |  |  |  |  |  | появление 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).; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического** | 2 | 0 | 0 | 13.12.2022 | рассматривают, обсуждают и анализируют | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **козла** |  |  |  |  | иллюстративный образец техники выполнения кувырка | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | вперёд, ноги «скрёстно»;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику выполнения кувырка вперёд с |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выделением фаз движения, характеризуют возможные |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки и причины их появления (на основе |  |  |
|  |  |  |  |  |  | предшествующего опыта);; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | определяют задачи для самостоятельного обучения и |  |  |
|  |  |  |  |  |  | закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком** | 1 | 0 | 0 | 15.12.2022 | знакомятся с комбинацией, анализируют трудность | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **гимнастическом бревне** |  |  |  |  | выполнения её упражнений;; | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают упражнения комбинации на полу, на |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом |  |  |
|  |  |  |  |  |  | бревне, на низком гимнастическом бревне; ; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют технику выполнения комбинации другими |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют возможные ошибки, предлагают способы их |  |  |
|  |  |  |  |  |  | устранения (обучение в группах).; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на** | 1 | 0 | 0 | 20.12.2022 | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **гимнастической стенке** |  |  |  |  | гимнастической стенке разноимённым способом, | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижение приставным шагом;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику лазанья одноимённым способом, описывают её по |  |  |
|  |  |  |  |  |  | фазам движения;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической** | 1 | 0 | 0 | 22.12.2022 | знакомятся с комбинацией, анализируют трудность | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **скамейке в парах** |  |  |  |  | выполнения её упражнений;; | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают упражнения комбинации на полу, на |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом |  |  |
|  |  |  |  |  |  | бревне, на низком гимнастическом бревне; ; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют технику выполнения комбинации другими |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют возможные ошибки, предлагают способы их |  |  |
|  |  |  |  |  |  | устранения (обучение в группах).; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на** | 1 | 0 | 0 | 27.12.2022 | описывают технику равномерного бега и разучивают его | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **длинные дистанции** |  |  |  |  | на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижения учителем);; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают поворот во время равномерного бега по |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учебной дистанции;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по** | 1 | 0 | 0 | 29.12.2022 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **технике безопасности во время выполнения беговых** |  |  |  |  | время выполнения беговых упражнений на | уроке; |  |
|  | **упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** |  |  |  |  | самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на** | 1 | 0 | 0 | 10.01.2023 | закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **короткие дистанции** |  |  |  |  | дистанции с; | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | высокого старта; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают стартовое и финишное ускорение; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают бег с максимальной скоростью с высокого |  |  |
|  |  |  |  |  |  | старта по учебной; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | дистанции в 60 м;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега** | 1 | 0 | 0 | 12.01.2023 | ; | Устный опрос; | https://resh.edu. ru/ |
|  | **способом «согнув ноги*»*** |  |  |  |  | повторяют описание техники прыжка и его отдельные | Работа на |  |
|  |  |  |  |  |  | фазы; | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разбега; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способом «согнув ноги»; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями** | 1 | 0 | 0 | 17.01.2023 |  | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со** |  |  |  |  | контролируют технику выполнения упражнения другими | уроке; |  |
|  | **способами их использования для развития скоростно-силовых** |  |  |  |  | учащимися; |  |  |
|  | **способностей** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | предлагают; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их устранения (обучение в группах); |  |  |
|  |  |  |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике |  |  |
|  |  |  |  |  |  | безопасности на; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | занятиях прыжками и со способами их использования для |  |  |
|  |  |  |  |  |  | развития; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | скоростно-силовых способностей;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в** | 1 | 0 | 0 | 19.01.2023 |  | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **неподвижную мишень** |  |  |  |  | определяют задачи для самостоятельного обучения и | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | закрепления; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | техники метания малого мяча в неподвижную мишень; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают технику метания малого мяча в неподвижную |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мишень по; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | фазам движения и в полной координации; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по** | 1 | 0 | 0 | 24.01.2023 |  | Устный опрос; | https://resh.edu. ru/ |
|  | **технике безопасности при выполнении упражнений в метании** |  |  |  |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности |  |  |
|  | **малого мяча и со способами их использования для развития** |  |  |  |  | при выполнении; |  |  |
|  | **точности движения** |  |  |  |  | упражнений в метании малого мяча и со способами их |  |  |
|  |  |  |  |  |  | использования для; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | развития точности движения;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.24. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 1 | 0 | 0 | 26.01.2023 |  | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  |  |  |  |  |  | разучивают технику метания малого мяча на дальность с | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | трёх шагов; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разбега; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | с помощью подводящих и имитационных упражнений; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | метают малый мяч на дальность по фазам движения и в |  |  |
|  |  |  |  |  |  | полной; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координации;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.25. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Передвижение на лыжах** | 1 | 0 | 0 | 31.01.2023 |  | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **попеременным двухшажным ходом** |  |  |  |  | разучивают технику медленного бега в равномерном темпе | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | до; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 4 мин; закрепляют технику бега с изменением направления |  |  |
|  |  |  |  |  |  | движений в; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подвижных играх для развития; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выносливости;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.26. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями** | 1 | 0 | 0 | 02.02.2023 | ; | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **учителя по технике безопасности на занятиях лыжной** |  |  |  |  | совершенствуют технику медленного бега в равномерном | уроке; |  |
|  | **подготовкой; способами использования упражнений в** |  |  |  |  | темпе до; 5; |  |  |
|  | **передвижении на лыжах для развития выносливости** |  |  |  |  | мин; закрепляют технику бега с изменением направления |  |  |
|  |  |  |  |  |  | движений в; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подвижных играх для развития; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выносливости;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.27. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Повороты на лыжах способом** | 1 | 0 | 0 | 07.02.2023 |  | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **переступания** |  |  |  |  | совершенствуют технику медленного бега в равномерном | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | темпе до; 4; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мин; закрепляют технику бега с изменением направления |  |  |
|  |  |  |  |  |  | движений в; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подвижных играх для развития; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выносливости;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.28. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Подъём в горку на лыжах** | 1 | 0 | 0 | 09.02.2023 |  | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **способом «лесенка*»*** |  |  |  |  | совершенствуют технику медленного бега в равномерном | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | темпе до; 6; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мин; закрепляют технику бега с изменением направления |  |  |
|  |  |  |  |  |  | движений в; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подвижных играх для развития; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выносливости;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.29. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Спуск на лыжах с пологого** | 1 | 0 | 0 | 21.02.2023 |  | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **склона** |  |  |  |  | Совершенствуют технику медленного бега в равномерном | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | темпе до; 6; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мин; закрепляют технику бега с изменением направления |  |  |
|  |  |  |  |  |  | движений в; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подвижных играх для развития; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выносливости;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.30. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Преодоление небольших** | 1 | 0 | 0 | 23.02.2023 |  | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **препятствий при спуске с пологого склона** |  |  |  |  | совершенствуют технику медленного бега в равномерном | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | темпе до; 10; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мин; закрепляют технику бега с изменением направления |  |  |
|  |  |  |  |  |  | движений в; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подвижных играх для развития; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выносливости;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача** | 1 | 0 | 0 | 28.02.2023 |  | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **баскетбольного мяча двумя руками от груди** |  |  |  |  | рассматривают; | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | 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); |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с** | 1 | 0 | 0 | 02.03.2023 |  | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **рекомендациями учителя по использованию** |  |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию; | уроке; |  |
|  | **подготовительных и подводящих упражнений для освоения** |  |  |  |  | подготовительных и подводящих упражнений для |  |  |
|  | **технических действий игры баскетбол** |  |  |  |  | освоения технических; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действий игры баскетбол;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного** | 1 | 0 | 0 | 07.03.2023 |  | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **мяча** |  |  |  |  | рассматривают; | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | 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;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок баскетбольного** | 2 | 0 | 0 | 09.03.2023 |  | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **мяча в корзину двумя руками от груди с места** |  |  |  |  | рассматривают; | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | 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); |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача** | 1 | 0 | 0 | 14.03.2023 | ; | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **мяча в волейболе** |  |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | 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);; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с** | 1 | 0 | 0 | 16.03.2023 | ; | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **рекомендациями учителя по использованию** |  |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию; | уроке; |  |
|  | **подготовительных и подводящих упражнений для освоения** |  |  |  |  | подготовительных и подводящих упражнений для |  |  |
|  | **технических действий игры волейбол** |  |  |  |  | освоения технических; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действий игры волейбол;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача** | 1 | 0 | 0 | 21.03.2023 | делают выводы закрепляют и совершенствуют технику | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **волейбольного мяча двумя руками снизу** |  |  |  |  | приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | снизу с места (обучение в парах); |  |  |
|  |  |  |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи |  |  |
|  |  |  |  |  |  | волейбольного мяча двумя руками снизу в движении |  |  |
|  |  |  |  |  |  | приставным шагом правым и левым боком (обучение в |  |  |
|  |  |  |  |  |  | парах); |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.38. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача** | 1 | 0 | 0 | 30.03.2023 | ; | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **волейбольного мяча двумя руками сверху** |  |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | волейбольного; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); |  |  |
|  |  |  |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи |  |  |
|  |  |  |  |  |  | волейбольного; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом |  |  |
|  |  |  |  |  |  | правым и левым; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | боком (обучение в парах);; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному** | 2 | 0 | 0 | 04.04.2023 | ; | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **мячу** |  |  |  |  | рассматривают; | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | 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; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.40. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с** | 1 | 0 | 0 | 06.04.2023 | ; | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **рекомендациями учителя по использованию** |  |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию; | уроке; |  |
|  | **подготовительных и подводящих упражнений для освоения** |  |  |  |  | подготовительных и подводящих упражнений для |  |  |
|  | **технических действий игры футбол** |  |  |  |  | освоения технических; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действий игры футбол; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося** | 1 | 0 | 0 | 11.04.2023 | ; | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **мяча внутренней стороной стопы** |  |  |  |  | рассматривают; | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | обсуждают и анализируют образец техники учителя; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | определяют фазы движения и особенности их |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технического выполнения;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.42. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного** | 1 | 0 | 0 | 13.04.2023 | ; | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **мяча** |  |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику ведения | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | футбольного мяча с; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | изменением направления движения; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.43. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом** | 1 | 0 | 0 | 18.04.2023 | ; | Работа на | https://resh.edu. ru/ |
|  | **ориентиров** |  |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику ведения | уроке; |  |
|  |  |  |  |  |  | футбольного мяча с; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | изменением направления движения;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 48 |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 4. СПОРТ** | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы,** | 8 | 0 | 0 | 20.04.2023 | Осваивают содержания Примерных модульных программ | Практическая | РЭШ: 5 класс |
|  | **демонстрация приростов в показателях физической** |  |  |  |  | по физической культуре или рабочей программы базовой | работа; | Урок 6 |
|  | **подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** |  |  |  |  | физической подготовки;; | Учет; |  |
|  |  |  |  |  |  | демонстрируют приросты в показателях физической | текущих; |  |
|  |  |  |  |  |  | подготовленности и нормативных требований комплекса | достижений.; |  |
|  |  |  |  |  |  | ГТО; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | |  | **Дата** | **Виды,** |  |
| **п/п** |  |  |  |  | **изучения** | **формы** |  |
|  | **всего** | **контрольные** | **практические** |  |
|  |  |  | **работы** | **работы** |  | **контроля** |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж по технике | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |  |
|  | безопасности на уроках |  |  |  |  | уроке. |  |
|  | легкой атлетике. Беговые |  |  |  |  |  |  |
|  | упражнения на выносливость. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Древние Олимпийские игры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |  |
|  | Тестирование бега на 30 м с |  |  |  |  | опрос; |  |
|  | высокого старта. |  |  |  |  | зачет. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Виды физической подготовки. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |  |
|  | Методика планирования |  |  |  |  | опрос; |  |
|  | занятий физической |  |  |  |  | работа на |  |
|  | культурой. челночного бега |  |  |  |  | уроке. |  |
|  | 3х10 м. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Показатели здоровья | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |  |
|  | человека. Бег с ускорением на |  |  |  |  | работа на |  |
|  | 30 метров. |  |  |  |  | уроке. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Беговые упражнения на | 1 | 0 | 0 |  | Зачет. |  |
|  | выносливость. Тестирование |  |  |  |  |  |  |
|  | бега на 60 м с высокого |  |  |  |  |  |  |
|  | старта. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Прыжковые упражнения (в | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |  |
|  | длину способом «согнув |  |  |  |  | уроке. |  |
|  | ноги».) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |  |
|  | Метание теннисного мяча на |  |  |  |  | уроке. |  |
|  | дальность. Специальные |  |  |  |  |  |  |
|  | беговые упражнения. Развитие |  |  |  |  |  |  |
|  | скоростно-силовых качеств. |  |  |  |  |  |  |
|  | Правила соревнований в |  |  |  |  |  |  |
|  | метании. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Бег на средние дистанции | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |  |
|  | 1000 м. |  |  |  |  | работа на |  |
|  |  |  |  |  |  | уроке. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | Метание теннисного мяча на |  |  |  |  | уроке. |
|  | заданное расстояние. Спе |  |  |  |  |  |
|  | циальные беговые |  |  |  |  |  |
|  | упражнения. Развитие |  |  |  |  |  |
|  | скоростно-силовых качеств. |  |  |  |  |  |
|  | Правила соревнований в |  |  |  |  |  |
|  | прыжках. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Спринтерский бег. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | Эстафетный бег. |  |  |  |  | уроке. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Метание набивного мяча. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  |  |  |  |  |  | уроке. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Переменный бег. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  |  |  |  |  |  | уроке. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Гладкий бег (1500 м без учета | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | времени). |  |  |  |  | уроке. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Кроссовая подготовка. Бег до | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | 15 мин. |  |  |  |  | уроке. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 15. | Олимпийские игры древности. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Возрождение олимпийских |  |  |  |  | опрос. |
|  | игр и олимпийского |  |  |  |  |  |
|  | движения. Физическая |  |  |  |  |  |
|  | культура (понятия). |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 16. | Утренняя гигиеническая | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | гимнастика. Придумать и |  |  |  |  | опрос; |
|  | провести комплекс ОРУ. |  |  |  |  | работа на |
|  |  |  |  |  |  | уроке. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 17. | Техника безопасности на | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | уроках гимнастики. История |  |  |  |  | уроке. |
|  | гимнастики. Организующие |  |  |  |  |  |
|  | команды и приемы. Развитие |  |  |  |  |  |
|  | координации. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 18. | Строевые команды, | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | передвижение строем. Висы. |  |  |  |  | уроке. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 19. | Висы. Упоры. Строевые | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | упражнения. |  |  |  |  | уроке. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Организующие команды. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | Акробатические упражнения. |  |  |  |  | уроке. |
|  | Висы и упоры. Развитие |  |  |  |  |  |
|  | гибкости и силы. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21. | Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет. |
|  | Подтягивание в висе (м), на |  |  |  |  |  |
|  | низкой перекладине (д) |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 22. | Опорный прыжок, строевые | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | упражнения |  |  |  |  | уроке. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 23. | Опорный прыжок, строевые | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | упражнения |  |  |  |  | уроке. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 24. | Акробатика. Лазание | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  |  |  |  |  |  | уроке. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 25. | Акробатика: кувырки вперед, | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | назад, стойка на лопатках - |  |  |  |  | уроке. |
|  | выполнение комбинации. Два |  |  |  |  |  |
|  | слитных кувырка вперед. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 26. | Акробатика: два слитных | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | кувырка вперед, "мост" из |  |  |  |  | уроке; учет |
|  | положения стоя. Лазание по |  |  |  |  | текущих |
|  | канату в три приема. |  |  |  |  | достижений. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 27. | Акробатика: два кувырка | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | вперед слитно. «Мост» из |  |  |  |  | уроке. |
|  | положения стоя (с помощью). |  |  |  |  |  |
|  | ОРУ с мячом. Лазание по |  |  |  |  |  |
|  | канату в два приема. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 28. | Выполнение комбинации из | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | разученных элементов. |  |  |  |  | уроке; учет |
|  | Лазание по канату в два |  |  |  |  | текущих |
|  | приема. |  |  |  |  | достижений. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 29. | Инструктаж по технике | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | безопасности на уроках по |  |  |  |  | уроке. |
|  | спортивным играм. Волейбол. |  |  |  |  |  |
|  | Стойки и передвижения |  |  |  |  |  |
|  | игрока. Передача мяча сверху |  |  |  |  |  |
|  | двумя руками в парах и над |  |  |  |  |  |
|  | собой. Прием мяча снизу |  |  |  |  |  |
|  | двумя руками в парах. |  |  |  |  |  |
|  | Эстафеты. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30. | Передача мяча сверху двумя | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | руками в парах через зону и |  |  |  |  | уроке; учет |
|  | над собой. Прием мяча снизу |  |  |  |  | текущих |
|  | двумя руками в парах через |  |  |  |  | достижений. |
|  | зону. Эстафеты. Нижняя |  |  |  |  |  |
|  | прямая подача мяча. |  |  |  |  |  |
|  | Физическая культура и ее |  |  |  |  |  |
|  | значение в формировании |  |  |  |  |  |
|  | здорового образа жизни. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 31. | Передача мяча сверху двумя | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | руками в парах и тройках че‐ |  |  |  |  | уроке. |
|  | рез зону, через сетку. Прием |  |  |  |  |  |
|  | мяча снизу двумя руками в |  |  |  |  |  |
|  | парах через зону и через |  |  |  |  |  |
|  | сетку. Нижняя прямая подача |  |  |  |  |  |
|  | мяча. Игра по упрощенным |  |  |  |  |  |
|  | правилам. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 32. | Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | Прямой нападающий удар |  |  |  |  | уроке. |
|  | после подбрасывания мяча |  |  |  |  |  |
|  | партнером. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 33. | Прием мяча снизу двумя | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | рукам после подачи. |  |  |  |  | уроке; учет |
|  | Эстафеты. Нижняя прямая |  |  |  |  | текущих |
|  | подача мяча в заданную зону. |  |  |  |  | достижений. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 34. | Комбинация из разученных | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | элементов передвижений |  |  |  |  | уроке; учет |
|  | (перемещения в стойке, |  |  |  |  | текущих |
|  | остановки, ускорения). |  |  |  |  | достижений. |
|  | Передача мяча снизу двумя в |  |  |  |  |  |
|  | парах через сетку. Прием мяча |  |  |  |  |  |
|  | снизу двумя руками после |  |  |  |  |  |
|  | подачи. Прямой нападающий |  |  |  |  |  |
|  | удар. Учебная игра по |  |  |  |  |  |
|  | упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 35. | Учебная игра по упрощенным | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | правилам. |  |  |  |  | уроке; учет |
|  |  |  |  |  |  | текущих |
|  |  |  |  |  |  | достижений. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 36. | Техника безопасности на | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | уроках по баскетболу. |  |  |  |  | опрос; |
|  | Движение – основа здоровья. |  |  |  |  | Работа на |
|  | Ведение мяча. |  |  |  |  | уроке. |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37. | Ведение мяча правой и левой  рукой. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на  уроке. |
| 38. | Ведение мяча с изменением  направления. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на  уроке. |
| 39. | Техника ведения мяча с  различной скоростью. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на  уроке; учет  текущих  достижений. |
| 40. | Тестирование подъема  туловища из положения лежа  за 30 с. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет. |
| 41. | Повороты без мяча и с мячом  после ведения. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на  уроке. |
| 42. | Техника ведения мяча с  различной скоростью. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на  уроке. |
| 43. | Показатели здоровья  человека. | 1 | 0 | 0 |  | Устный  опрос. |
| 44. | Тестирование сгибания и  разгибания рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет. |
| 45. | Техника передачи и ловли  мяча в движении. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на  уроке. |
| 46. | Техника передачи и ловли  мяча в движении. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на  уроке; учет |
|  |  |  |  |  | текущих  достижений. |
| 47. | Остановка двумя шагами и  прыжком. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на  уроке; учет  текущих  достижений. |
| 48. | Обучение технике броска. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на  уроке. |
| 49. | Обучение технике броска. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на  уроке; учет  текущих  достижений. |
| 50. | Основные приемы игры в  баскетбол. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на  уроке. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51. | Освоение командных | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | взаимодействий. |  |  |  |  | уроке; учет |
|  |  |  |  |  |  | текущих |
|  |  |  |  |  |  | достижений. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 52. | ТБ на уроках л/а. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | Терминология л/а. |  |  |  |  | уроке. |
|  | Спринтерский бег. Высокий |  |  |  |  |  |
|  | старт. «Бег шеренгами». |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 53. | Прыжки и многоскоки. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет. |
|  | Прыжки с места на результат. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 54. | Стартовый разгон. Бег с | 1 | 0 | 0 |  | Зачет. |
|  | ускорением. Бег 30м с в/с. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 55. | Низкий и высокий старт. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет. |
|  | Финальное усилие. Правила |  |  |  |  |  |
|  | соревнований в беге. Бег 60м |  |  |  |  |  |
|  | на результат. Эстафетный бег. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 56. | Бег на выносливость 1500 м | 1 | 0 | 0 |  | Зачет. |
|  | на результат. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 57. | Техника челночного бега 3х10 | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | м. |  |  |  |  | уроке; учет |
|  |  |  |  |  |  | текущих |
|  |  |  |  |  |  | достижений. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 58. | Метание малого мяча (в | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | горизонтальную мишень, в |  |  |  |  | уроке; учет |
|  | вертикальную, на дальность). |  |  |  |  | текущих |
|  |  |  |  |  |  | достижений. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 59. | Равномерный бег (12 мин). | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | Преодоление препятствий . |  |  |  |  | уроке. |
|  | Спортивная игра «Лапта». |  |  |  |  |  |
|  | Развитие выносливости. |  |  |  |  |  |
|  | Терминология кроссового |  |  |  |  |  |
|  | бега. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 60. | Бег на выносливость 2000 м. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  |  |  |  |  |  | уроке; учет |
|  |  |  |  |  |  | текущих |
|  |  |  |  |  |  | достижений. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 61. | Прыжки в длину с | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | разбега«согнув ноги». |  |  |  |  | уроке. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 62. | Прыжки в длину с разбега на | 1 | 0 | 0 |  | Зачет. |
|  | результат. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63. | Метание мяча с разбега на | 1 | 0 | 0 |  | Зачет. |
|  | дальность и на заданное |  |  |  |  |  |
|  | расстояние на результат. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 64. | Инструктаж по технике | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | безопасности по спортивным |  |  |  |  | уроке. |
|  | играм. Футбол, техника игры. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 65. | Футбол. Удары внешней и | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | внутренней стороной стопы. |  |  |  |  | уроке. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 66. | Удары серединой и | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | внутренней частью подъема |  |  |  |  | уроке. |
|  | стопы. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 67. | Футбол. Ведение мяча носком | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | ноги. Остановка мяча |  |  |  |  | уроке; учет |
|  | внутренней стороной стопы, |  |  |  |  | текущих |
|  | передней частью подъема |  |  |  |  | достижений. |
|  | стопы, подошвой. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 68. | Правила игры в футбол. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на |
|  | Учебная игра. |  |  |  |  | уроке. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 68 | 0 | 0 |  |  |
| ПО ПРОГРАММЕ | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**



**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА** Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**



**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион, спортивный зал, скамейка гимнастическая, мат гимнастический, перекладина навесная съемная, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, канат гимнастический, разметка для бега, прыжков, подвижных игр, конусы, фишки

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца