

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

Управление образования Грайворонского городского округа

МБОУ "Горьковская ООШ"


РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

 Буковцова М.В.

Протокол №1

от "26" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

 Мозговая В.М.

Протокол №1

от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

 Карабазы С.В.

Приказ № 77

от "31" 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2998765)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Морозов Александр Анатольевич
учитель физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0.25	02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0.25	07.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0	0.5	16.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Зачет; Контрольный норматив бег 30 м.;	http://school-collection.edu.ru
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	14.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Зачет; Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Контрольный тест;	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	1	0	09.09.2022	бег 30 метров; прыжки в длину с места;	Входное тестирование уровня физической подготовки;	http://school-collection.edu.ru
2.2.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5	21.09.2022	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru

2.3.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5	23.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
2.4.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0.5	28.09.2022	прыжки в длину с места.;	Зачет; Сдача контрольного норматива ;	http://school-collection.edu.ru
2.5.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5	30.09.2022	Приводят примеры правил самоконтроля и гигиены;	Тестирование; Контрольный тест;	http://school-collection.edu.ru
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	05.10.2022	метание мяча;	Зачет; Практическая работа; Сдача контрольного норматива ;	http://school-collection.edu.ru
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0.25	28.12.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	0	0.25	30.12.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25	0	0.25	26.10.2022	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики.;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
2.10.	Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0.25	26.05.2023	составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0.25	07.12.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0.25	09.12.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0.25	11.01.2023	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0.25	0	14.12.2022	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.;	Контрольный тест;	http://school-collection.edu.ru
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5	0	0.5	05.04.2023	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0.5	07.04.2023	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	12.04.2023	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди с шага.;	Практическая работа; Тестирование;	http://school-collection.edu.ru
3.8.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	07.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.9.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	12.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.10.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	14.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.11.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	19.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.12.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	21.10.2022	Передача мяча двумя руками от груди на месте; ; в движении; с отскоком от пола. Остановки прыжком; ; шагом.;	Зачет; Практическая работа; Контрольный норматив.;	http://school-collection.edu.ru
3.13.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	0	02.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Зачет; Тестирование;	http://school-collection.edu.ru

3.14.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	04.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.15.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	09.11.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.16.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	11.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.17.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	1	16.11.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении; с маховыми движениями ног; с подскоками; с приседаниями; с поворотами.;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа; Тестирование;	http://school-collection.edu.ru
3.18.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	18.11.2022	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.19.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	1	0	23.11.2022	Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом; гантелями (1-3 кг); девочки с обручами; большим мячом; палками. ;	Тестирование;	http://school-collection.edu.ru
3.20.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	25.11.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.21.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	30.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru

3.22.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	02.12.2022	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.23.	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	1	16.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	21.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	1	0	23.12.2022	наклоны вперед из положения сидя; подтягивание на перекладине мальчики; на низкой перекладине из виса девочки.;	; Промежуточный контроль;	http://school-collection.edu.ru
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	13.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	1	0	1	18.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	3	0	3	20.01.2023 27.01.2023	разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона. Торможение "плугом"	3	0	3	01.02.2023 08.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания. Применение лыжных мазей	1	0	1	10.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции 3 км. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Контрольный норматив	1	0	1	15.02.2023	Прохождение дистанции 3 км.;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0	2	17.02.2023 22.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	2	24.02.2023 01.03.2023	Упражнения на быстроту и точность реакции.;	Зачет; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	1	1	03.03.2023 10.03.2023	Прием мяча с подачи; прием мяча снизу и сверху. Совершенствование ранее изученных приемов.;	Зачет; Тестирование;	http://school-collection.edu.ru

3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	0	2	15.03.2023 17.03.2023	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.;	Практическая работа; Контрольный норматив;	http://school-collection.edu.ru
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	2	22.03.2023 24.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.37.	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	1	14.04.2023	бег на дистанцию 1500 м;	Зачет; Практическая работа; Тестирование; Контрольный норматив;	http://school-collection.edu.ru
3.38.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2	19.04.2023	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метаю т малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа; Тестирование УФП;	http://school-collection.edu.ru
3.39.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	2	21.04.2023	Кросс до 15 мин. Игра «Перебежки с вырубкой»; бег на дистанцию 60 метров;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа; Контрольный норматив;	http://school-collection.edu.ru
3.40.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2	26.04.2023	знакомятся с образом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.41.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	2	28.04.2023	Минутный бег. Совершенствование техники кроссового бега.;	Зачет; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.42.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2	03.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	05.05.2023	Бег с ускорением; с максимальной скоростью.;	Зачет; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	1	0	10.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; прыжки в длину с места.;	Зачет; Тестирование; Итоговый контроль;	http://school-collection.edu.ru

3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	12.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0.5	0	0.5	17.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0.5	0	0.5	19.05.2023	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		56						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5	0	1	24.05.2023	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;	Мониторинг УФП учащихся;	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.25	57.75				

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 легкой атлетики и физической культуры. Высокий старт от 10 до 15 м	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
2.	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м . Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	0	1	07.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
3.	Входной контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: бег 30 метров, прыжки в длину с места.	1	1	0	09.09.2022	Зачет; Практическая работа;
4.	Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Контрольный тест	1	0	1	14.09.2022	Зачет; Практическая работа;
5.	Бег на 1000 м. Контрольный норматив бег 30 м.	1	0	1	16.09.2022	Зачет; Практическая работа;
6.	Прыжки в длину с 7-9 шагов с разбега.	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
7.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов с разбега.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
8.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м; Сдача контрольного норматива - прыжки в длину с места.	1	0	1	28.09.2022	Зачет; Практическая работа;

9.	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель. Правила самоконтроля и гигиены Контрольный тест	1	0	1	30.09.2022	Зачет; Практическая работа; Тестирование;
10.	Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель. с расстояния 6-8 м. Сдача контрольного норматива – метание мяча	1	0	1	05.10.2022	Зачет; Практическая работа;
11.	ТБ на уроках баскетбола. Основная стойка игрока. Передвижение игрока.	1	0	1	07.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
12.	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
13.	Ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом, с изменением направления и скорости движения по звуковому и зрительному сигналу.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
14.	Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов. Контрольный тест	1	0	1	19.10.2022	Зачет; Практическая работа;
15.	Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола. остановки прыжком, шагом. Контрольный норматив.	1	0	1	21.10.2022	Зачет; Практическая работа;
16.	Мониторинг физической подготовленности учащихся.	1	1	0	02.11.2022	Зачет; Тестирование;

17.	ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	0	1	04.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
18.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
19.	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	0	1	11.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
20.	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Контрольный тест	1	0	1	16.11.2022	Устный опрос; Зачет; Практическая работа; Тестирование;
21.	Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), девочки с обручами, большим мячом, палками.	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
22.	Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), девочки с обручами, большим мячом, палками. Контрольный тест	1	1	0	23.11.2022	Тестирование;
23.	Подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;

24.	Обучение технике опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
25.	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках .Игра «Переправа на перекладине»	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
26.	Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1	0	1	07.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
27.	Акробатические упражнения. Способы регулирования физической нагрузки.	1	0	1	09.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
28.	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Контрольный тест	1	1	0	14.12.2022	Тестирование;
29.	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Игра "Перетягивание каната"	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
30.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Обеспечение техники безопасности.	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
31.	Промежуточный контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: наклоны вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине мальчики, на низкой перекладине из виса девочки.	1	1	0	23.12.2022	Контрольная работа; Зачет;
32.	Строевые и порядковые упражнения: размыкание из колонны по три (по четыре) в одну сторону по команде.	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;

33.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Беседа «Развитие выносливости»	1	0	1	13.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
34.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
35.	Подъём «полуелочкой» Правила самостоятельного выполнения упражнения.	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
36.	Торможение «плугом». Правила самостоятельного выполнения упражнения.	1	0	1	25.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
37.	Подъём «полуелочкой». Виды лыжного спорта.	1	0	1	27.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
38.	Подъём «полуелочкой».	1	0	1	01.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
39.	Торможение «плугом». Требования к одежде и обуви лыжника	1	0	1	03.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
40.	Торможение «плугом».	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
41.	Повороты переступанием. Применение лыжных мазей.	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
42.	Прохождение дистанции 3 км. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Контрольный норматив.	1	0	1	15.02.2023	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;

43.	ТБ на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке в различных направлениях.	1	0	1	17.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
44.	Передача мяча сверху двумя руками на месте, передача после перемещения. Передача мяча над собой. То же через сетку.	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
45.	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя подача.	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
46.	Сдача контрольного норматива. Упражнения на быстроту и точность реакции. Эстафеты парами	1	0	1	01.03.2023	Зачет; Практическая работа;
47.	Нижняя прямая подача, нижняя боковая. Совершенствование навыков перемещения и верхней передачи.	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
48.	Прием мяча с подачи, прием мяча снизу и сверху. Совершенствование ранее изученных приемов. Контрольный тест.	1	1	0	10.03.2023	Зачет; Тестирование;
49.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
50.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Сдача контрольного норматива - нижняя подача	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;

51.	Комбинации из изученных элементов. Сочетание приемов в передачах и ловле мяча. Эстафеты у стены. Беседа «Режим дня»	1	0	1	21.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
52.	Комбинации из изученных элементов. Позиционные нападения без изменения позиции игрока.	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
53.	Инструктаж по правилам ТБ на уроках легкой атлетики. Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1	0	1	05.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
54.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы Основы знаний: Контроль за ЧСС.	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
55.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди с шага. Тестирование УФП.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа; Тестирование;
56.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Тестирование УФП. Игра «Перестрелка» Сдача контрольного норматива – бег 1500м.	1	0	1	14.04.2023	Зачет; Практическая работа; Тестирование;
57.	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх . Тестирование УФП.	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа; Тестирование;
58.	Инструктаж по правилам ТБ на уроках кроссовой подготовки. Кросс до 15 мин. Игра «Перебежки с выручкой» Сдача контрольного норматива - бег 60м	1	0	1	21.04.2023	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;

59.	Минутный бег. Игра «В четыре стойки»	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
60.	Минутный бег. Совершенствование техники кроссового бега. Контрольный норматив. Игра "В четыре стойки"	1	0	1	28.04.2023	Зачет; Практическая работа;
61.	Круговая тренировка. Игра «Город за городом»	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
62.	Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Контрольный норматив. Игра «Город за городом»	1	0	1	05.05.2023	Зачет; Практическая работа;
63.	Итоговый контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: Бег 30 метров, прыжки в длину с места.	1	1	0	10.05.2023	Зачет; Тестирование;
64.	ТБ на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной, ускорения, старты	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
65.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	0	1	17.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
66.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Беседа «Влияние вредных привычек на организм человека »	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;

67.	Удары по воротам разными способами на точность попадания в цель	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
68.	Мониторинг физической подготовленности учащихся	1	0	1	26.05.2023	Итоговый урок;
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	7		61		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Поурочные разработки / А.Ю. Патрикеев, Москва «ВАКО» 2016г.
2. Пособие для учителя. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич/ М.: - изд-во "Просвещение"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
<http://school-collection.edu.ru>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».<http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
8. Сайт "Физическая культура и спорт" <https://fk12.ru/mediateka/lesson-task>
9. Нормативы ГТО/ ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/norms>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, футбольное поле, спортивный зал, спортивные снаряды и инвентарь

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивные снаряды и инвентарь