

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Муниципальное образование город Нижневартовск

МБОУ "СШ № 9 с УИОП "

РАССМОТРЕНО

педагогический совет

Туценко З.Н. _____

Протокол №1
от «31»08 2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Туценко З.Н. _____

Приказ №310
от «31» 08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1656031)

учебного предмета «Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Гребенев Денис Владимирович

Нижневартовск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые

входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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 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 физкультурминутки, 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	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	1	0	0		Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	https://quizizz.com
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0		Интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;	https://quizizz.com
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		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;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое	Тестирование;	https://infourok.ru/prezentaciya-rezhim-dnya-shkolnikadlya-obuchayuschihya-klassa-2470254.html https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya-gigienicheskaya

						развитие и физическую подготовленность;		-gimnastika-2410250.html	
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Устный опрос;	http://olimp-history.ru/node/10	
Итого по разделу		4							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0		Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;	Устный опрос;	https://infourok.ru/prezentaciya-rezhim-dnya-shkolnikadlya-obuchayuschihya-klassa-2470254.html	

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	1	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.	Письменный контроль;	https://storebs.ru/stati/rezhim-dnya-shkolnika-sostavlyаем-pravilnyy-rasporyadok/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»	Устный опрос;	https://www.prolenka.org/metodicheskie-razrabotki/446951-fizicheskoe-razvitie-chelovekabazovaja-osnov
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=IrcKW703T8Y
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1		Выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц	Тестирование;	https://medelement.com/page/_view/p/3
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения	Практическая работа;	https://style.rbc.ru/health/5ceecf279a794766a3431b85
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в	Практическая работа;	https://pedsovet.org/article/osnovy-metodiki-i-

						соответствии с погодными условиями и временем года		organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatyy-fizicheskimi-uprajneniyami	
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле	Практическая работа;	https://quizizz.com	
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	0		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий	Устный опрос;	https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/217006/1/534-538.pdf	
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	1		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм	Практическая работа;	https://infourok.ru/dnevnik-samonabl yudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html	
Итого по разделу		10							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная	1	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом	Устный опрос;	https://autogear.ru/article/445/283/fizk	

	деятельность					образе жизни современного человека		ulturno- ozdoroviteln aya- deyatelnost- organizatsio nnyie- meropriyatiy a-metodyi- obespecheni ya- osnovnyie- funktсии- planyi- razvitiya/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	1	0		записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры	Письменн ый контроль;	https://rsport.ru/20211021/zaryadka-1755548899.html
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики устомления во время учебных занятий	Практичес кая работа;	https://infourok.ru/fizkultminutki-i-uprazhneniya-dlya-glazodvigatelnoj-i-dyhatelnoj-gimnastiki-ispolzuyushiesya-pri-fizicheskom-vospitanii-v-dou-4579497.html
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом	Устный опрос;	https://www.km.ru/zdorove/encyclopedia/vo

						обливания		dnye-protsedury
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой	Практическая работа;	https://style.rbc.ru/health/61f129f49a7947fdaf434043
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0		Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом	Устный опрос;	https://rosuchebnik.ru/material/razvitiie-koordinatsionnykh-sposobnostey-u-shkolnikov-34540/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп	Устный опрос;	https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5602
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	Устный опрос;	https://quizizz.com
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	2		совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации	Практическая работа;	https://infourok.ru/tehnika-vipolneniya-kuvirka-vpered-1864857.html

3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	2		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта	Практическая работа;	https://studopedia.ru/12_113735_kuvirok-nazad-v-gruppirovke.html
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации	Практическая работа;	https://bstudy.net/752852/pedagogika/kuvyrki
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	2		описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	2		описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	3		Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/?text=гимнастическая%20комбинация%20на%20низком%20гимнастическом%20бревне%205%20класс&path=yandex_search&parent-reqid=1661762914722732-18187309498530090824-sas2-

								0129-sas-17-balancer-8080-BAL-7405&from_type=vast&filmId=2021922128272375407
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	2		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах)	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	0	2		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах)	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляют и совершенствуют	Устный опрос;	https://quizizz.com

	время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой					технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение		
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	Практическая работа;	https://www.youtube.com/watch?v=k7MV03Xai2k
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки в высоту с прямого разбега	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых	Практическая работа;	https://quizizz.com

	безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей					способностей		
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2		определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> 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		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.25.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;	Практическая работа;	https://quizizz.com

						разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации		
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	5	0	3		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»	Устный опрос;	https://quizizz.com

	выносливости							
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	5	0	2		контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	5	0	1		изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	5	0	2		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при	5	0	2		разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют	Практическая работа;	https://quizizz.com

	спуске с пологого склона					возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)		
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	4	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах)	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях спортивными играми; способами использования подготовительных и подводящих упражнений	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	4	0	3		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.35.	Модуль «Спортивные игры.	4	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники	Практическая работа;	https://quizizz.com

	<i>Баскетбол</i> ». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»					ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»	кая работа;	om
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол</i> ». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	5	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол</i> ». Ранее разученные технические действия с мячом	4	0	2		разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол</i> ». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	4	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол</i> ». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	Практическая работа;	https://quizizz.com

	подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол							
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	3	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом	4	0	2		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;	https://quizizz.com
3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по неподвижному	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического	Практическая работа;	https://quizizz.com

	мячу					выполнения		
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы	Практическая работа;	https://quizizz.com
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	2		разучивают технику обводки учебных конусов	Практическая работа;	https://quizizz.com
Итого по разделу		82						

Раздел 4. СПОРТ

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Практическая работа;	https://normativov.net/normy-gto/
Итого по разделу		6						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	85				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен	Виды, формы контроля
		всего	контрольные	практические		
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ГТО Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0		устно
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Спринтерский бег	1	0	0		Устный опрос;
3.	Низкий старт	1	0	0		Устный опрос;
4.	Техника высокого старта. Равномерный бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа;
5.	Бег с равномерной скоростью 1 км	1	0	1		Практическая работа;
6.	Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1	0	1		Практическая работа;
7.	Развитие скоростных качеств (бег на 30,60 м)	1	0	1		Практическая работа;
8.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека ОРУВысокий старт до 10–15 м,	1	0	0		Тестирование;
9.	Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	0	1		Практическая работа;
10.	Техника прыжка в длину ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м.	1	0	1		Практическая работа;

12.	Развитие выносливости	1	0	1		Практическая работа;
13.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ	1	0	1		Практическая работа;
14.	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ.	1	0	0		Устный опрос;
15.	Кроссовая подготовка. Бег 1500 метров	1	0	1		Практическая работа;
16.	Т/Б на уроках Гимнастика	1	0	1		Практическая работа
17.	Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		Практическая работа;
18.	Выполнение ласточки. Кувырки вперед.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Кувырок вперёд ноги «скрестно	1	0	1		Практическая работа;
20.	Кувырки назад. Вскок в упор присев.	1	0	0		Практическая работа;
21.	Лазание по канату	1	0	1		Практическая работа;
22.	Опорный прыжок	1	0	0		; Практическая работа;
23.	Строевой шаг. Выполнение ласточки. Кувырок вперед.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа;
25.	Висы, упражнения в равновесии	1	0	1		Практическая работа;
26.	ОРУ без предметов на месте. Кувырки, ласточка Подтягивание в висе.	1	0	1		Практическая работа;
27.	ОРУ с предметами на месте. Ласточка .Березка. Вскок в упор присев.	1	1	0		Письменный контроль;
28.	Т/Б на уроках баскетбола. История баскетбола	1	0	1		Практическая работа;
29.	Стойка игрока, способы перемещения	1	0	1		Практическая работа;
30.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа;

31.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа;
32.	Режим дня и его значение для современного	1	0	1		Устный опрос
33.	Подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
34.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Штрафной бросок.	1	0	0		Практическая работа
35.	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от	1	0	1		Практическая работа;
37.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и движении	1	0	1		Практическая работа;
38.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и движении	1	0	0		Практическая работа;
39.	Бросок в кольцо после ведения	1	0	1		Практическая работа;
40.	Бросок в кольцо после ведения	1	0	1		Практическая работа;
41.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу»	1	0	1		Практическая работа;
42.	Комбинация из элементов техники перемещений и владения мячом	1	0	1		Практическая работа;
43.	Измерение индивидуальных показателей физического	1	0	1		Тестирование
44.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа;
45.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа;
46.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа;
47.	Технические действия с мячом	1	0	1		Практическая работа;
48.	Технические действия с мячом	1	0	1		Практическая работа;
49.	Правила поведения на уроках л/подготовки. Температурный режим, одежда	1	0	1		Практическая работа;

50.	Техника скользящего шага	1	0	1		Практическая работа;
51.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2км	1	0	1		Практическая работа;
52.	Техника попеременного 2-х шажного хода	1	0	1		Практическая работа;
53.	Развитие выносливости, прохождение дистанции 2 км	1	0	1		Практическая работа;
54.	Техника попеременного двухшажного хода	1	0	1		Практическая работа;
55.	Развитие выносливости. прохождение дистанции 2км	1	0	1		Практическая работа;
56.	Техника одновременного бесшажного хода	1	0	1		Практическая работа;
57.	Развитие выносливости. прохождение дистанции 2км	1	0	1		Практическая работа;
58.	Техника одновременного бесшажного хода	1	0	1		Практическая работа;
59.	Развитие скоростной выносливости	1	0	0		Практическая работа;;
60.	Техника одновременного бесшажного хода	1	0	0		Устный опрос;
61.	КУ- попеременный двухшажный ход	1	0	1		Практическая работа;
62.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
63.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
64.	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 2 км	1	0	1		Практическая работа;
65.	Техника спуска с горы, подъёмы в гору "полуёлочкой"	1	0	1		Практическая работа;
66.	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 2 Ведение дневника физической культуры	1	0	1		Практическая работа;
67.	КУ- Техника одновременного бесшажного хода.	1	0	0		Устный опрос;
68.	Соревнования на дистанции 2 км	1	0	1		Практическая работа;

69.	Техника спуска с горы, торможение плугом.	1	0	1		Практическая работа;
70.	Соревнования на дистанции 2км	1	0	1		Практическая работа;
71.	КУ-Техника спуска с горы, подъём в гору"полуёлочкой"	1	1	0		Письменный контроль;
72.	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 2	1	0	1		Практическая работа;
73.	Повороты переступанием. Преодоление небольших препятствий при спуске с	1	0	1		Практическая работа;
74.	Совершенствование техники изученных ходов	1	0	1		Практическая работа;
75.	Круговая эстафета с этапами 150 метров	1	0	1		Практическая работа;
76.	ТБ по разделу В-бол. История развития В-бола	1	0	1		Практическая работа;
77.	Стойка волейболиста .Перемещения в стойке.	1	0	1		Практическая работа;
78.	Техника приёма и передачи мяча над собой	1	0	1		Практическая работа;
79.	Передача мяча двумя руками над собой.	1	0	1		Практическая работа;
80.	Передача мяча двумя руками сверху в парах	1	0	1		Практическая работа;
81.	Совершенствование техники приёма и передача мяча сверху в парах	1	0	0		Устный опрос;
82.	Подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		Практическая работа;
83.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
84.	Совершенствование техники приёма и передача мяча.	1	0	1		Практическая работа;
85.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Нижняя прямая подача	1	0	1		Практическая работа;
86.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Нижняя прямая подача	1	0	1		Практическая работа;
87.	Прямой нападающий удар с подбрасывания мяча партнёром.	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;

88.	Прямой нападающий удар с подбрасывания мяча партнёром.	1	0	1		Практическая работа;
89.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками	1	0	1		Практическая работа;
90.	Тактика свободного нападения	1	0	1		Практическая работа;
91.	Тактика свободного нападения. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа;
92.	Развитие двигательных качеств. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа;
93.	Развитие двигательных качеств. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа;
94.	Т.Б и правила поведения на уроках футбола. Остановка катящегося мяча	1	0	1		Практическая работа;
95.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа;
96.	Ведение футбольного мяча	1	0	0		Устный опрос;
97.	Ведение футбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;
98.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		Практическая работа;
99.	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическая работа;
100.	Обводка мячом ориентиров	1	0	0		Устный опрос;
101.	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическая работа;
102.	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	85		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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: <https://quizizz.com>

Физическая культура 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций. Под ред. М.Я. Виленского - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2016. - 239с.: ил. - ISBN 978-5-09-037882-6.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций. Под ред. М.Я. Виленского - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2016. - 239с.: ил. - ISBN 978-5-09-037882-6.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://quizizz.com>

<https://normativov.net/normy-gto/>

<https://infourok.ru/prezentaciya-rezhim-dnya-shkolnikadlya-obuchayuschih-sya-klassa-2470254.html>

<https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya-gigienicheskaya-gimnastika-2410250.html> <http://olimp-history.ru/node/10>

<https://infourok.ru/prezentaciya-rezhim-dnya-shkolnikadlya-obuchayuschih-sya-klassa-2470254.html>

<https://yandex.ru/video/preview/?>

[text=гимнастическая%20комбинация%20на%20низком%20гимнастическом%20бревне%205%20класс&path=yandex_search&parent-reqid=1661762914722732-18187309498530090824-sas2-0129-sas-17-balancer-8080-BAL-7405&from_type=vast&filmId=2021922128272375407](https://yandex.ru/video/preview/?text=гимнастическая%20комбинация%20на%20низком%20гимнастическом%20бревне%205%20класс&path=yandex_search&parent-reqid=1661762914722732-18187309498530090824-sas2-0129-sas-17-balancer-8080-BAL-7405&from_type=vast&filmId=2021922128272375407)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Козел гимнастический
Мост гимнастический подки
Маты гимнастические
Мяч малый (теннисный)
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Сетка для переноса и хранения мя
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола
Мячи футбольные
Лыжи и лыжные палки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Козел гимнастический
Мост гимнастический подкидной
Маты гимнастические
Мяч малый (теннисный)
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Сетка для переноса и хранения мячей
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола
Мячи футбольные
Лыжи и лыжные палки

