



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина

РАССМОТРЕНО
на заседании МО ФИТМО

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Председатель МО _____
А.В. Попова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ А. К. Шабанов

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета ГБОУ № 253
Протокол №1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы № 253

_____ Н. А. Фурсова

Приказ 179-од
от «31» августа 2022 г.

Рабочая программа
по ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для учащихся 5-ых классов
2022-2023 учебный год

Санкт-Петербург
2022

НОРМАТИВНЫМИ ДОКУМЕНТАМИ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ для 5 классов являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
4. Основная образовательная программа основного общего образования;
5. Распоряжение Комитета по образованию 801-р от 15.04.22 «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы в 2022/2023 учебном году»;
6. Локальные акты учебного заведения:
 - Положение о рабочей программе;
 - Положение о ведении электронного классного журнала;
 - Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Примерные программы, созданные на основе федерального государственного образовательного стандарта

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 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 подготовку учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для 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	1	0.25	0.75		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5		0.5		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;		https://resh.edu.ru
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5		0.5		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;;		https://resh.edu.ru
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1		1		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;		https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5		0.5		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;		https://resh.edu.ru
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0.5			определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;		https://resh.edu.ru
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5		0.5		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;		https://resh.edu.ru
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5		0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;		https://resh.edu.ru
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5		0.5		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;		https://resh.edu.ru
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5		0.5		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;		https://resh.edu.ru
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0.5			составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru

2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0.25	0.25		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5		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;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;		https://resh.edu.ru
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0.25	0.25		составляют дневник физической культуры;	Зачет;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	1				знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;		https://resh.edu.ru
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1.5				отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;		https://resh.edu.ru
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1				разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;		https://resh.edu.ru
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1				закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;		https://resh.edu.ru
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	2				разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;		https://resh.edu.ru
3.6.	Упражнения на развитие координации	2				составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;		https://resh.edu.ru
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1				разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;		https://resh.edu.ru
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность	0.5				знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;		https://resh.edu.ru

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

3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	2				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		https://resh.edu.ru
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1				знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;		https://resh.edu.ru
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2				знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;		https://resh.edu.ru
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1				знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом«удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		https://resh.edu.ru
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2				знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;		https://resh.edu.ru
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;		https://resh.edu.ru

3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2				закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;		https://resh.edu.ru
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2				повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;		https://resh.edu.ru
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2				повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;		https://resh.edu.ru
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;		https://resh.edu.ru
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				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;;		https://resh.edu.ru
3.24.	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				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;		https://resh.edu.ru
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1				метаю т мал ый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;		https://resh.edu.ru
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	0.5				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;		https://resh.edu.ru
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 выносливости	0.5				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».		https://resh.edu.ru
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0.5				повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;		https://resh.edu.ru
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	0.5				изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в гору способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;;		https://resh.edu.ru
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	0.5				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;;		https://resh.edu.ru

3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0,5				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;;		https://resh.edu.ru
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	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);;		https://resh.edu.ru
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;		https://resh.edu.ru
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);		https://resh.edu.ru
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».;		https://resh.edu.ru
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);		https://resh.edu.ru

3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2				закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);		https://resh.edu.ru
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;		https://resh.edu.ru
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;		https://resh.edu.ru
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	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;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;		https://resh.edu.ru
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2				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;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;		https://resh.edu.ru
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2				закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;		https://resh.edu.ru
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;		https://resh.edu.ru

3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;		https://resh.edu.ru
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;		https://resh.edu.ru
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;		https://resh.edu.ru
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;		https://resh.edu.ru
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30				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;		https://www.gto.ru/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводный инструктаж по ТБ (л/а). Обучение построению в шеренгу и колонну. Разучивание подвижной игры «Смена сторон».	1			02.09.2022	Устный опрос;
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег на 30 м. Подвижная игра «Кот и мыши».	1			05.09.2022	
3.	Обучение технике челночного бега. Подвижная игра «Смена сторон».	1			07.09.2022	
4.	Понятие «эстафета, старт, финиш». Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Смена сторон». «Спортивные игры. Футбол»	1	0.5	0.5	09.09.2022	Тестирование;
5.	Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры: история возникновения. Разучивание подвижной игры «Невод». «Спортивные игры. Футбол»	1			12.09.2022	
6.	Метание мяча на дальность с места. Подвижная игра «Третий лишний». «Спортивные игры. Футбол»	1			14.09.2022	
7.	Обучение прыжку в длину с разбега. Разучивание подвижной игры «Волк во рву». «Спортивные игры. Футбол»	1			16.09.2022	

8.	Олимпийские символы и традиции. Обучение технике метания мяча на дальность с разбега. Подвижная игра «Кто дальше бросит?». «Спортивные игры. Футбол»	1			19.09.2022	
9.	Содержание понятия «физическая культура». Повторение техники метания мяча на дальность с разбега. Подвижная игра «Охотники и утки». «Спортивные игры. Футбол»	1			21.09.2022	
10.	Бросок малого мяча с места на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».	1	0.75	0.25	23.09.2022	Тестирование;
11.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Подвижные игры «Салки», «Мышеловка».	1			23.09.2022	
12.	Понятие «гигиена». Обучение технике высокого старта. Разучивание подвижной игры «Салки на марше».	1			26.09.2022	
13.	Метание мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Заяц без логова».	1	0.75	0.25	28.09.2022	Тестирование;
14.	Наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «День и ночь». Разучивание упражнения на запоминание временных отрезков.	1			30.09.2022	

15.	Подъем туловища за 30 сек из положения лежа. Разучивание подвижной игры «Охотники и зайцы». Повторение упражнений на запоминание временных отрезков.	1			03.10.2022	Тестирование;
16.	Внутренние органы человека. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «На буксире».	1			05.10.2022	
17.	Скелет человека. Подтягивание на высокой перекладине (м). разучивание подвижной игры «Караси и щука».	1	0.75	0.25	07.10.2022	Тестирование;
18.	Мышечная система человека. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д). Подвижная игра «Охотники и зайцы».	1	0.75	0.25	10.10.2022	Тестирование;
19.	Развитие скоростно-силовых качеств применительно к прыжкам «многоскокам». Разучивание подвижных игр «Шишки, желуди, орехи», «Совушка».	1			12.10.2022	
20.	Повторение подвижных игр «Шишки, желуди, орехи», «Совушка».	1			14.10.2022	
21.	Инструктаж по ТБ (Спортивные игры). ОРУ с мячами. Разучивание упражнений с мячом в парах. Разучивание подвижной игры «Гонка мячей по кругу».	1			17.10.2022	
22.	Повторение упражнений с мячом в парах. Повторение подвижной игры «Гонка мячей по кругу».	1			19.10.2022	

23.	Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой, бросков и ловле мяча. Повторение подвижной игры «Гонка мячей по кругу».	1			21.10.2022	
24.	Повторение упражнений с мячом: ведение на месте и в движении, броски и ловля мяча. Разучивание подвижной игры «Попади в цель».	1			24.10.2022	
25.	Повторение упражнений с мячом: ведение мяча, ловля, броски, перебрасывание. Разучивание подвижной игры «Овладей мячом».	1			23.10.2022	
26.	Повторение упражнений с мячом. Повторение подвижной игры «Овладей мячом».	1			07.11.2022	
27.	Инструктаж по ТБ (гимнастика).Выполнение строевых команд.Разучивание техники выполнения переката назад с последующей опорой руками за головой. Разучивание подвижной игры «Удочка».	1			09.11.2022	
28.	Техника 2-3 кувырков вперед, кувырок назад. Подвижная игра «Удочка».	1			11.11.2022	
29.	Закрепление техники стойки на лопатках. Разучивание техники выполнения моста из положения лежа на спине. Повторение подвижной игры «Удочка».	1			14.11.2022	

30.	Понятие «осанка». Закрепление техники выполнения кувырков и акробатических элементов изученных ранее. Подвижная игра «Точный поворот».	1			16.11.2022	
31.	Выполнения акробатических элементов отдельно и в комбинации на результат. Разучивание подвижной игры «Что изменилось?».	1			18.11.2022	
32.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1			21.11.2022	
33.	Разучивание техники опорного прыжка вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Подвижная игра «Лисы и куры».	1			23.11.2022	
34.	Закрепление техники выполнения опорного прыжка вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Смешанные висы на гимнастической стенке. Подвижная игра «Веревочка под ногами».	1			25.11.2022	
35.	Разучивание техники ходьбы по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Выполнения опорного прыжка на результат. Разучивание подвижной игры «Три движения».	1			28.11.2022	
36.	Разучивание техники лазания по канату в три приема. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Прокати быстрее»	1			30.11.2022	

37.	Повторение техники лазанья по гимнастической лестнице. Прыжки через скакалку на результат. Подвижная игра «Удочка».	1			02.12.2022	
38.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1			05.12.2022	
39.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Круговая тренировка. Подвижная игра «Не ошибись».	1			07.12.2022	
40.	Разучивание техники выполнения виса стоя согнувшись сзади. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1			09.12.2022	
41.	Прыжки со скакалкой. Разучивание техники выполнения виса лежа прогнувшись. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1			12.12.2022	
42.	Вис на гимнастической стенке, поднимание ног в висе. Упражнения в равновесии. Разучивание подвижной игры «Три движения».	1			14.12.2022	
43.	Комбинация на гимнастической скамейке. Выполнение висов на результат. Круговая тренировка. Подвижная игра «Волк во рву».	1			16.12.2022	
44.	Закрепление техники выполнения ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи. Подвижная игра «Салки с домиками».	1			19.12.2022	

45.	Закрепление техники выполнения ходьбы по рейке гимнастической скамейке. Разучивание подвижной игры «Попрыгунчики – воробушки».	1			21.12.2022	
46.	Упражнения с малыми обручами. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове».	1			23.12.2022	
47.	Круговая тренировка и подвижные игры. Теоретическая подготовка: «Зимние виды	1			26.12.2022	
48.	Круговая тренировка. Подвижная игра по желанию учащихся. Подведение итогов четверти. Теоретическая подготовка: «Зимние виды	1			28.12.2022	
49.	Инструктаж по ТБ (спортивные и подвижные игры). Бросок мяча снизу на месте. Теоретическая подготовка: «Зимние виды спорта»	1			09.01.2023	
50.	Бег в равномерном темпе 2 минуты. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Теоретическая подготовка: «Зимние виды спорта»	1			11.01.2023	
51.	Бег в равномерном темпе 2 минуты Передача мяча сверху, снизу на месте. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Теоретическая подготовка: «Зимние виды	1			13.01.2023	

52.	Спортивные и подвижные игры по желанию учащихся. Теоретическая подготовка: «Зимние виды спорта».	1			16.01.2023	
53.	Бег в равномерном темпе 3 минуты. Ведение мяча без сопротивления защитника. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1			18.01.2023	
54.	Бег в равномерном темпе 3 минуты. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение и передача мяча на результат.	1			20.01.2023	
55.	Бег в равномерном темпе 4 минуты. Разучивание техники ведения мяча на месте и в движении с разной высотой отскока и изменением направления движения и скорости.	1			23.01.2023	
56.	Разучивание ловли и передачи мяча на месте в треугольниках. Бег в равномерном темпе 4 минуты. Подвижная игра «Овладей мячом».	1			25.01.2023	
57.	Спортивные и подвижные игры по желанию детей.	1			27.01.2023	
58.	Бег с ускорением до 30 м. с различных исходных положений. Подвижные игры по интересам.	1			21.01.2023	
59.	Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1			30.01.2023	
60.	Бег с преодолением 3-4 препятствий. Подвижная игра «Пионербол», Передача мяча через волейбольную сетку.	1			01.02.2023	

61.	Спортивные и подвижные игры по интересам детей.	1			06.02.2023	
62.	Волейбольные упражнения в парах, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол».	1			08.02.2023	
63.	Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра «Пионербол».	1			10.02.2023	
64.	Повторение упражнений с мячом в парах. Равномерный бег до 6 минут. Подвижная игра «Пионербол».	1			10.02.2023	
65.	Повторение упражнений с мячом в парах. Челночный бег 3х10 метров.	1			13.02.2023	
66.	Повторение упражнений с мячом в парах. Разучивание подвижной игры «Мяч ловцу». Передача мяча в парах на результат.	1			15.02.2023	
67.	Спортивные и подвижные игры по интересам учащихся.	1			17.02.2023	
68.	Броски и ловля баскетбольного мяча с места и после двух шагов. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1			20.02.2023	
69.	Упражнения с баскетбольными мячами. Повторение подвижной игры «Охотники и утки».	1			22.02.2023	
70.	Передача мяча на месте двумя руками снизу, от груди, одной рукой от плеча. Игра в мини баскетбол.	1			24.02.2023	

71.	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Проведение эстафет с мячом.	1			27.02.2023	
72.	Бросок мяча в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. Эстафеты с мячом.	1			01.03.2023	
73.	Учебная игра в баскетбол.	1			03.03.2023	
74.	Ведение мяча в движении с изменением направления движения. Игра в мини-баскетбол.	1			06.03.2023	
75.	Бросок мяча в кольцо с места двумя руками от груди. Повторение игры в мини-баскетбол.	1			10.03.2023	
76.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель».	1			13.03.2023	
77.	Броски набивного мяча способами «из-за головы», а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель».	1			15.03.2023	
78.	Инструктаж по ТБ (л/а). Разучивание техники прыжка в высоту с прямого разбега способом перешагивания. Разучивание подвижной игры «Прыжок за прыжком».	1			17.03.2023	
79.	Закрепление прыжков в высоту с прямого разбега и подвижной игры «Прыжок за прыжком».	1			20.03.2023	
80.	Закрепление прыжков в высоту с прямого разбега. Разучивание подвижной игры «Волк во рву».	1			22.03.2023	

81.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Волк во рву».	1			24.03.2023	
82.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1			03.04.2023	
83.	Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	0.5	0.5	05.04.2023	Тестирование;
84.	Повторение техники метания мяча в цель с расстояния 5-6 м на точность. Разучивание подвижной игры «Метко в цель».	1			07.04.2023	
85.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Тестирование метания мяча на дальность.	1	0.5	0.5	10.04.2023	Тестирование;
86.	Разучивание техники выполнения прыжков с ноги на ногу (многоскоки). Повторение подвижной игры «Удочка».	1			12.04.2023	
87.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Парашютисты» и «Вызов номеров».	1			14.04.2023	
88.	Встречная эстафета, подвижная игра «Белые медведи».	1			17.04.2023	
89.	Тестирование бега 30 метров с высокого старта, подвижная игра «Кот и мыши».	1	0.5	0.5	19.04.2023	

90.	Бег с заданным темпом и скоростью. Подвижная игра «Смена сторон».	1			21.04.2023	
91.	Тестирование челночного бега 3x10 метров. Подвижная игра «Мышеловка».	1	0.5	0.5	24.04.2023	Тестирование;
92.	Метание мешочка на дальность. Подвижная игра «Мышеловка».	1			26.04.2023	
93.	Резерв.	1			28.04.2023	
94.	Резерв.	1			03.05.2023	
95.	Резерв.	1			05.05.2023	
96.	Резерв.	1			10.05.2023	
97.	Резерв.	1			12.05.2023	
98.	Резерв.	1			15.05.2023	
99.	Резерв.	1			17.05.2023	
100.	Резерв.	1			19.05.2023	
101.	Резерв.	1			22.05.2023	
102.	Резерв.	1			24.05.2023	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://infourok.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Козел гимнастический
Конь гимнастический
Перекладина (нестандартная)
Мост гимнастический подкидной
Аптечка медицинская
Спортивный зал - игровой
Секундомер
Измерительная лента

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно (скамейка) гимнастическая
Канат для лазания с механизмом крепления
Скамейка гимнастическая
Гимнастические маты
Мяч малый (теннисный)
Мяч гимнастический
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Мячи волейбольные
Сетка волейбольная
Стойки волейбольные
Мячи футбольные

