**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Белгородской области

Управление образования администрации Старооскольского городского округа

МБОУ "Основная общеобразовательная Сорокинская школа"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО |  | УТВЕРЖДЕНО |
| на заседании МО учителей |  | Директор школы |
| естественно- математического цикла |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Мишина Н.Н. |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ковалёва Т.С. |  |
| Приказ №159 |
| Протокол №04 |  | от "31" августа2022 г. |
| от "14" июня2022 г. |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 1872409)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Петрова Дина Александровна

учитель физической культуры

 с. Сорокино 2022

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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 спосбностей 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 фор​мирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

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

 *Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта
 (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 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 одно​имённым 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 физичес​ких 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 | 1 | 02.09.2022 | 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** | 1 | 0 | 0 | 08.09.2022 | осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в** **жизнедеятельности современного человека** | 1 | 1 | 0 | 14.09.2022 | приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; | Контрольная работа; | https://resh.edu.ru |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 1 | 1 | 0 | 21.12.2022 | анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; | Контрольная работа; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | 4 |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 1 | 0 | 1 | 12.10.2022 | устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 1 | 0 | 1 | 26.10.2022 | составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;; | Самооценка с использованием«Оценочного листа»; | https://resh.edu.ru |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 1 | 1 | 0 | 19.05.2023 | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | Тестирование; | https://resh.edu.ru |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 1 | 0 | 1 | 30.11.2022 | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; | Самооценка с использованием«Оценочного листа»; | https://resh.edu.ru |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 1 | 0 | 1 | 14.12.2022 | выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; | Самооценка с использованием«Оценочного листа»; | https://resh.edu.ru |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 1 | 0 | 1 | 22.12.2022 | устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 1 | 0 | 1 | 18.01.2023 | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 1 | 0 | 1 | 27.01.2023 | измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 1 | 0 | 1 | 08.02.2023 | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 1 | 0 | 1 | 22.02.2023 | составляют дневник физической культуры; | Самооценка с использованием«Оценочного листа»; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | 10 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 2 | 0 | 2 | 07.09.2022 | записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 2 | 0 | 2 | 21.09.2022 | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 2 | 0 | 2 | 28.09.2022 | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 1 | 0 | 1 | 13.10.2022 | записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 2 | 0 | 2 | 20.10.2022 | 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://resh.edu.ru |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 1 | 0 | 1 | 09.11.2022 | записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 2 | 0 | 2 | 18.11.2022 | записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность** | 2 | 0 | 2 | 02.02.2023 | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 1 | 0 | 1 | 09.02.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 1 | 0 | 1 | 10.02.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги«скрёстно»** | 1 | 0 | 1 | 16.02.2023 | описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1 | 0 | 1 | 17.02.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 1 | 0 | 1 | 24.02.2023 | определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 1 | 0 | 1 | 03.03.2023 | разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 1 | 0 | 1 | 16.03.2023 | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 1 | 0 | 1 | 22.03.2023 | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 2 | 0 | 2 | 30.09.2022 | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с** **рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 1 | 07.10.2022 | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 1 | 0 | 1 | 14.10.2022 | описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 1 | 0 | 1 | 19.10.2022 | разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с** **рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 2 | 0 | 2 | 21.10.2022 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 1 | 0 | 1 | 05.05.2023 | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с** **рекомендациями по технике безопасности при** **выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 1 | 0 | 1 | 12.05.2023 | 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://resh.edu.ru |
| 3.24. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 1 | 0 | 1 | 18.05.2023 | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.25. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом** | 2 | 0 | 2 | 11.01.2023 | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.26. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с** **рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами** **использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости** | 2 | 0 | 2 | 13.01.2023 | определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.27. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Повороты на лыжах способом переступания** | 2 | 0 | 2 | 19.01.2023 | закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.28. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Подъём в горку на лыжах способом «лесенка*»*** | 2 | 0 | 2 | 20.01.2023 | контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.29. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Спуск на лыжах с пологого склона** | 2 | 0 | 2 | 25.01.2023 | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.30. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона** | 1 | 0 | 1 | 03.02.2023 | разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 1 | 0 | 1 | 05.04.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию** **подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 1 | 0 | 1 | 06.04.2023 | 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;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча** | 1 | 0 | 1 | 12.04.2023 | описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок** **баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 1 | 0 | 1 | 13.04.2023 | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 1 | 0 | 1 | 19.04.2023 | 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://resh.edu.ru |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию** **подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 2 | 0 | 2 | 20.04.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 1 | 0 | 1 | 21.04.2023 | 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://resh.edu.ru |
| 3.38. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | 1 | 0 | 1 | 26.04.2023 | разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу** | 1 | 0 | 1 | 28.04.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.40. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию** **подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 2 | 0 | 2 | 03.05.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 1 | 0 | 1 | 10.05.2023 | закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.42. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | 1 | 0 | 1 | 17.05.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| 3.43. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | 1 | 0 | 1 | 24.05.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | 58 |  |
| **Раздел 4. СПОРТ** |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания** **программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных** **требований комплекса ГТО** | 30 | 0 | 30 | 23.05.2023 | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | 30 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 3 | 98 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** **изучения** | **Виды,** **формы** **контроля** |
| **всего**  | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Вводный инструктаж на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики, спортивных и подвижных играх. Урок-соревнование.Овладение техникой спринтерского бега Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег 60 м на результат.Игра «Русская лапта» | 1 | 0 | 1 | 01.09.2022 | Практическая работа; |
| 2. | Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.Влияние легкоатлетических упражне​ний на укрепление здоровья и основ​ные системы организма; название ра​зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | 1 | 0 | 1 | 02.09.2022 | Практическая работа; |
| 3. | Овладение техникой метания мало​го мяча в цель и на дальность Метание теннисного мяча на даль​‐ность отскока от стены с места, с ша​га, с двух шагов, с трёх шагов; в го​‐ризонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.Контрольный норматив -Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | 07.09.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении мета​ния с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх | 1 | 0 | 1 | 08.09.2022 | Практическая работа; |
| 5. | Урок-соревнование.Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Контрольный норматив - Метание мяча на дальность. Игра«Русская лапта» | 1 | 0 | 1 | 09.09.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | Овладение техникой прыжка в дли​ну Прыжки в длину с 9—11 шагов раз​‐бега. Влияние легкоатлетических упражне​ний на укрепление здоровья и основ​ные системы организма; название ра​зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения ;правила соревнований в беге, прыж​‐ках и метаниях; разминка для вы-пол нения легкоатлетических упраж​‐нений; представления о темпе, ско​рости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на разви​тие выносливости, быстроты, си​лы, координационных способностей.  | 1 | 0 | 1 | 14.09.2022 | Практическая работа; |
| 7. | Входной контроль.Овладение техникой прыжка в дли​ну Прыжки в длину с 9—11 шагов раз​‐бега. Правила самоконтроля и ги​гиены | 1 | 1 | 0 | 15.09.2022 | Контрольная работа; |
| 8. | Урок-соревнование.Овладение техникой прыжка в дли​ну Прыжки в длину с 9—11 шагов раз​‐бега Контрольный норматив - Прыжки в длину с места. Игра «Русская лапта» | 1 | 0 | 1 | 16.09.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.Круговая тренировка.Влияние легкоатлетических упражне​ний на укрепление здоровья и основ​ные системы организма; название ра​зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;правила соревнований в беге, прыж​‐ках и метаниях; разминка для вы-пол нения легкоатлетических упраж​‐нений; представления о темпе, ско​рости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на разви​тие выносливости, быстроты, си​лы, координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | 21.09.2022 | Практическая работа; |
| 10. | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на результат 2000м. | 1 | 0 | 1 | 22.09.2022 | Практическая работа; |
| 11. | Урок-соревнование.Контрольный норматив -Бег 1000 м.Игра «Русская лапта» | 1 | 0 | 1 | 23.09.2022  |  Практическая работа; |
| 12. | Основные прави​ла игры в баскетбол. Основные при​‐ёмы игры.  | 1 | 0 | 1 | 28.09.2022 | Практическая работа; |
| 13. | Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со​‐противлением защитника.Челночный бег 3х10 м на результат. | 1 | 0 | 1 | 29.09.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. | Урок-соревнование.Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со​‐противлением защитника.Игра по упрощенным правилам «Баскетбол» | 1 | 0 | 1 | 30.09.2022 | Практическая работа; |
| 15. | Дальнейшее обучение технике движе​ний. Ведение мяча в низкой, средней и вы​сокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пас​сивным сопротивлением защитника. Контрольное упражнение -Ведение мяча с обводкой стоек (через 3м). Отрезок 15 м. туда и обратно (сек.)  | 1 | 0 | 1 | 05.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | Дальнейшее обучение технике движе​ний. Ведение мяча в низкой, средней и вы​сокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пас​сивным сопротивлением защитника. | 1 | 0 | 1 | 06.10.2022 | Практическая работа; |
| 17. | Урок-соревнование.Дальнейшее обучение технике движе​ний. Броски одной и двумя руками с ме​‐ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.Максимальное расстояние до корзи​ны — 4,80 м. Игра по упрощенным правилам«Баскетбол» | 1 | 0 | 1 | 07.10.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. | Дальнейшее обучение технике движе​ний. Броски одной и двумя руками с ме​‐ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.Максимальное расстояние до корзи​ны — 4,80 м.Контрольное упражнение -Челночный бег 3х10 м. с ведением мяча (сек.) | 1 | 0 | 1 | 12.10.2022 | Практическая работа; |
| 19. | Дальнейшее обучение технике движе​ний. Броски одной и двумя руками с ме​‐ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.Максимальное расстояние до корзи​ны — 4,80 м | 1 | 0 | 1 | 13.10.2022 | Практическая работа; |
| 20. | Урок-соревнование.Перехват мяча. Игра по упрощенным правилам«Баскетбол» | 1 | 0 | 1 | 14.10.2022 | Практическая работа; |
| 21. | Перехват мяча. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Контрольное упражнение - Штрафной бросок (из 10 бросков) | 1 | 0 | 1 | 19.10.2022 | Практическая работа; |
| 22. | Дальнейшее обучение технике движе​ний.Слагаемые здорового образа жизни. Адаптивная физическая культура.  | 1 | 0 | 1 | 20.10.2022 | Практическая работа; |
| 23. | Урок-соревнование.Дальнейшее обучение технике движе​ний.Контрольное упражнение -Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток) | 1 | 0 | 1 | 21.10.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. | Дальнейшее обучение технике движе​ний.Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Контрольное упражнение - Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз) | 1 | 0 | 1 | 02.11.2022 | Практическая работа; |
| 25. | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр.Дальнейшее обучение технике движе​ний. | 1 | 0 | 1 | 03.11.2022 | Практическая работа; |
| 26. | Урок-соревнование.Позиционное нападение (5:0) с изме​нением позиций.Нападение быстрым прорывом (2:1) | 1 | 0 | 1 | 04.11.2022 | Практическая работа; |
| 27. | Техника вы​полнения физических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 09.11.2022 | Практическая работа; |
| 28. | Урок-соревнование.Освоение опорных прыжков Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). | 1 | 0 | 1 | 10.11.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. | Освоение опорных прыжков Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см) Освоение строевых упражнений Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!»,«Полный шаг!». | 1 | 0 | 1 | 11.11.2022 | Практическая работа; |
| 30. | Освоение опорных прыжков Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).Контрольное упражнение-Поднимание туловища(1мин.) | 1 | 0 | 1 | 16.11.2022 | Практическая работа; |
| 31. | Урок-соревнование.Освоение акробатических упражне​ний Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со​гнутыми ногами.Девочки: кувырок назад в полушпагат. Эстафеты и игры с исполь​зованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | 0 | 1 | 17.11.2022 | Практическая работа; |
| 32. | Освоение акробатических упражне​ний Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со​гнутыми ногами.Девочки: кувырок назад в полушпагат. Контрольное упражнение - Прыжки со скакалкой (1мин.) | 1 | 0 | 1 | 18.11.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | Освоение акробатических упражне​ний Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со​гнутыми ногами.Девочки: кувырок назад в полушпагат. Освоение строевых упражнений Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»,«Полшага!», «Полный шаг!» | 1 | 0 | 1 | 23.11.2022 | Практическая работа; |
| 34. | Урок-соревнование.Эстафеты и игры с исполь​‐зованием гимнастических упражнений и инвентаря. Контрольное упражнение-Наклон вперед. | 1 | 0 | 1 | 24.11.2022 | Практическая работа; |
| 35. | Лазанье по канату, шесту, гимнасти​ческой лестнице. Подтягивания, уп​ражнения в висах и упорах, с ганте​‐лями, набивными мячами. | 1 | 0 | 1 | 25.11.2022 | Практическая работа; |
| 36. | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим​настическом бревне, на гимнастичес​кой стенке. | 1 | 0 | 1 | 30.11.2022 | Практическая работа; |
| 37. | Урок-соревнование.Эстафеты и игры с исполь​‐зованием гимнастических упражнений и инвентаря. Контрольное упражнение -Сгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 | 01.12.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38. | Акро​батические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с исполь​зованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | 0 | 1 | 02.12.2022 | Практическая работа; |
| 39. | Освоение строевых упражнений Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!»,«Полный шаг!». Упражне​‐ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.Упражнения с предметами | 1 | 0 | 1 | 07.12.2022 | Практическая работа; |
| 40. | Урок-соревнование.Эстафеты и игры с исполь​‐зованием гимнастических упражнений и инвентаря. Контрольное упражнение -Вис на согнутых руках. | 1 | 0 | 1 | 08.12.2022 | Практическая работа; |
| 41. | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. | 1 | 0 | 1 | 09.12.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42. | Упражнения и простейшие програм​мы по развитию силовых, координа​ционных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акроба​тические, с использованием гимна​‐стических снарядов.Правила само​контроля.Способы регулирования физической нагрузки. | 1 | 0 | 1 | 15.12.2022 | Практическая работа; |
| 43. | Урок-соревнование.Эстафеты и игры с исполь​‐зованием гимнастических упражнений и инвентаря. Контрольное упражнение -Подтягивания в висе.Промежуточный контроль. | 1 | 1 | 0 | 14.12.2022 | Контрольная работа; |
| 44. |  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во вре​‐мя занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разо​‐гревания; основы выполнения гимнасти​‐ческих упражнений. | 1 | 0 | 1 | 16.12.2022 | Практическая работа; |
| 45. | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.Применение лыжных мазей.Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. | 1 | 0 | 1 | 21.12.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46. | Урок-соревнование.Прохождение дистанции 3,5км. Тех​ника безопасности при занятиях лыж​ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 0 | 1 | 22.12.2022 | Практическая работа; |
| 47. | Инструктаж на уроках физической культуры (повторный) по технике безопасности на уроках по лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр. Одновременный бесшажный и двушажный ходы Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 0 | 1 | 23.12.2022 | Практическая работа; |
| 48. | Подъем «елочкой». Тех​ника безопасности при занятиях лыж​ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 0 | 1 | 11.01.2023 | Практическая работа; |
| 49. | Урок-соревнование.Прохождение дистанции 3,5км. Тех​ника безопасности при занятиях лыж​ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 0 | 1 | 12.01.2023 | Практическая работа; |
| 50. | Торможение и поворот упором. Тех​ника безопасности при занятиях лыж​ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 0 | 1 | 13.01.2023 | Практическая работа; |
| 51. | Одновременный бесшажный и двушажный ходы. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 0 | 1 | 18.01.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52. | Урок-соревнование.Прохождение дистанции 3,5км. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 0 | 1 | 19.01.2023 | Практическая работа; |
| 53. | Подъем «елочкой».Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 0 | 1 | 20.01.2023 | Практическая работа; |
| 54. | Торможение и поворот упором. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 0 | 1 | 25.01.2023 | Практическая работа; |
| 55. | Урок-соревнование.Прохождение дистанции 3,5км. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 0 | 1 | 26.01.2023 | Тестирование; |
| 56. | Одновременный бесшажный и двушажный ходы. | 1 | 0 | 1 | 27.01.2023 | Практическая работа; |
| 57. | Подъем «елочкой».Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 0 | 1 | 01.02.2023 | Практическая работа; |
| 58. | Урок-соревнование.Прохождение дистанции 3,5км. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 0 | 1 | 02.02.2023 | Практическая работа; |
| 59. | Торможение и поворот упором. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 0 | 1 | 03.02.2023 | Практическая работа; |
| 60. | Одновременный бесшажный и двушажный ходы. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 0 | 1 | 08.02.2023 | Практическая работа; |
| 61. | Урок-соревнование.Прохождение дистанции 3,5км. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 0 | 1 | 09.02.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62. | Подъем «елочкой».Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 0 | 1 | 10.02.2023 | Практическая работа; |
| 63. | Торможение и поворот упором. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 0 | 1 | 15.02.2023 | Практическая работа; |
| 64. | Урок-соревнование.Прохождение дистанции 3,5км. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 0 | 1 | 16.02.2023 | Практическая работа; |
| 65. | Основные прави​ла игры в волейбол. Основные при​‐ёмы игры в волейбол.  | 1 | 0 | 1 | 17.02.2023 | Практическая работа; |
| 66. | Стойки игрока.Перемещения в стой​ке приставными шагами боком, ли​цом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  | 1 | 0 | 1 | 22.02.2023 | Практическая работа; |
| 67. | Урок-соревнование. Стойки игрока. Перемещения в стой​ке приставными шагами боком, ли​цом и спиной вперёд.Двусторонняя игра. | 1 | 0 | 1 | 23.02.2023 | Практическая работа; |
| 68. | Стойки игрока.Перемещения в стой​ке приставными шагами боком, ли​цом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 1 | 0 | 1 | 24.02.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 69. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе​рёд. Контрольное упражнение-Челночный бег 6х5м (сек.) | 1 | 0 | 1 | 01.03.2023 | Практическая работа; |
| 70. | Урок-соревнование.Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе​рёд. Передачи мяча над собой. | 1 | 0 | 1 | 02.03.2023 | Тестирование; |
| 71. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе​рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.Двусторонняя игра. | 1 | 0 | 1 | 03.03.2023 | Практическая работа; |
| 72. | Процесс совершенствования психо​‐моторных способностей.Дальнейшее обучение технике дви​жений и продолжение развития пси​‐хомоторных способностей.Бег с ускорением, изменением на​правления, темпа, ритма, из различ​ных исходных положений . | 1 | 0 | 1 | 08.03.2023 | Практическая работа; |
| 73. | Урок-соревнование.Процесс совершенствования психо​‐моторных способностей.Дальнейшее обучение технике дви​жений и продолжение развития пси​‐хомоторных способностей. Двусторонняя игра. | 1 | 0 | 1 | 09.03.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 74. | Процесс совершенствования психо​‐моторных способностей.Дальнейшее обучение технике дви​жений и продолжение развития пси​‐хомоторных способностей. Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | 10.03.2023 | Практическая работа; |
| 75. | Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Контрольное упражнение - Бросок набивного мяча стоя (м.) | 1 | 0 | 1 | 15.03.2023 | Практическая работа; |
| 76. | Урок-соревнование. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Двусторонняя игра. | 1 | 0 | 1 | 16.03.2023 | Практическая работа; |
| 77. | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных играх, легкой атлетики.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | 0 | 1 | 17.03.2023 | Практическая работа; |
| 78. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | 0 | 1 | 22.03.2023 | Практическая работа; |
| 79. | Урок-соревнование.Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Эстафеты.Контрольное упражнение-Передача мяча сверху и снизу на месте (над собой в парах). | 1 | 0 | 1 | 23.03.2023 | Практическая работа; |
| 80. | Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Контрольное упражнение- Подача (по выбору: нижняя, верхняя)из 10 раз с 8-и метров | 1 | 0 | 1 | 24.03.2023  |  Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 81. | Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координацион​ных способностей. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и вынос​ливости. | 1 | 0 | 1 | 05.04.2023 | Практическая работа; |
| 82. | Урок-соревнование.Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координацион​ных способностей.Двусторонняя игра. | 1 | 0 | 1 | 06.04.2023 | Практическая работа; |
| 83. | Закрепление тактики свободного на​падения.Позиционное нападение с изменени​ем позиций Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, веде​ния мяча или броска; тактика нападе​ний (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). | 1 | 0 | 1 | 07.04.2023 | Практическая работа; |
| 84. | Закрепление тактики свободного на​падения.Позиционное нападение с изменени​ем позиций | 1 | 0 | 1 | 12.04.2023 | Практическая работа; |
| 85. | Урок-соревнование.История футбола.Основные правила игры в футбол. Основные приёмы иг​ры в футбол. Подвижные игры с элементами футбола.  | 1 | 0 | 1 | 13.04.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 86. | Дальнейшее закрепление техники. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двига​тельных способностей. Игра«футбол». | 1 | 0 | 1 | 14.04.2023 | Практическая работа; |
| 87. | Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменени​ем направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. | 1 | 0 | 1 | 19.04.2023 | Практическая работа; |
| 88. | Урок-соревнование.Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Игра «футбол». | 1 | 0 | 1 | 20.04.2023 | Практическая работа; |
| 89. | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос​‐тановка, удар по воротам. | 1 | 0 | 1 | 21.04.2023 | Практическая работа; |
| 90. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя​чом. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двига​тельных способностей. | 1 | 0 | 1 | 26.04.2023 | Практическая работа; |
| 91. | Урок-соревнование.Позиционные нападения с изменени​ем позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов так​‐тики. Контрольный норматив - Челночный бег 3х10 м. Игра «футбол». | 1 | 0 | 1 | 27.04.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 92. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя​чом. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двига​тельных способностей. | 1 | 0 | 1 | 28.04.2023 | Практическая работа; |
| 93. | Итоговые рабо​ты на одну из тем, предложенных в учебнике. | 1 | 0 | 1 | 03.05.2023 | Практическая работа; |
| 94. | Урок-соревнование - Игра«Русская лапта». Бег в равномерном темпе до 15 минут. | 1 | 0 | 1 | 04.05.2023 | Практическая работа; |
| 95. | Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Контрольный норматив - Бег 60 м. | 1 | 0 | 1 | 05.05.2023 | Практическая работа; |
| 96. | Овладение техникой прыжка в вы​соту Процесс совершенствования прыжков в высоту. Прыжки в высоту с доставанием предметов. Прыжки в высоту на стопку матов. | 1 | 0 | 1 | 10.05.2023 | Практическая работа; |
| 97. | Итоговый контроль. Урок-соревнование. Овладение техникой прыжка в вы​соту Процесс совершенствования прыжков в высоту. Прыжки в высоту с доставанием предметов. Прыжки в высоту на стопку матов.Контрольный норматив -Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта».  | 1 | 1 | 0 | 11.05.2023 | Контрольная работа; |
| 98. | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Игра«Русская лапта».  | 1 | 0 | 1 | 12.05.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 99. | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег 1000 м на результат. | 1 | 0 | 1 | 17.05.2023 | Практическая работа; |
| 100.  | 100. Урок-соревнование. Контрольный норматив -Бег 2000 м. Игра «Русская лапта».  | 1 | 0 | 1 | 18.05.2023 | Практическая работа; |
| 101.  | 101. Эс​тафеты, круговая тренировка. Влияние легкоатлетических упражне​ний на укрепление здоровья и основ​ные системы организма; название ра​зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж​‐ках и метаниях; разминка для выпол нения легкоатлетических упраж​‐нений; представления о темпе, ско​рости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на разви​тие выносливости, быстроты, си​лы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | 1 | 0 | 1 | 19.05.2023 | Практическая работа; |
| 102. | 102. Упражнения и простейшие програм​мы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и коорди​национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж​‐нений. Правила самоконтроля и ги​гиены. | 1 | 0 | 1 | 24.05.2023 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 3 | 99 |

**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»;
Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**
Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов учебной деятельности в физической культуре: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий . -Москва: Просвещение, 2014. -127с.,ил.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ** https://resh.edu.ru

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**
Мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные), гимнастические маты, конусы, фишки, скакалки, гимнастические обручи, мячи для метания, гранаты, эстафетные палочки, волейбольная сетка, волейбольные стойки, баскетбольные щиты.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ** Ноутбук, принтер лазерный.