

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

МБОУ Каменно-Балковская СОШ

Рассмотрена на методическом совете школы Протокол заседания от 26.08.2022г. № 1	Принята на заседании педагогического совета МБОУ Каменно-Балковской СОШ Протокол от 26.08.2022г. № 1	Утверждена Приказом директора МБОУ Каменно-Балковской СОШ _____ Н.А.Зимина от 26.08.2022г. № 192
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 1397517)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Нечепуренко Сергей Иванович  
учитель

Каменная Балка 2022г.

# **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 осмыслиения 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, кроссовая подготовка.

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 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 «Кроссовая подготовка».*

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

*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.

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»;

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);

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) образователь
		всего	контрольные работы	практические				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.5	0	0	02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	resh.edu.ru
1.1.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.5	0	0	02.09.2022	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	resh.edu.ru
1.2.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	1	0	0	05.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Устный опрос;	resh.edu.ru
1.3.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1	0	0	07.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Тестирован ие;	resh.edu.ru
<b>Итого по разделу</b>		<b>3</b>						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.5	0	0	09.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;	resh.edu.ru

2.1.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0	09.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их.	Устный опрос;	resh.edu.ru
------	--	-----	---	---	------------	--	---------------	-------------

2.2.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.5	0	0	12.09.2022	<p>знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;</p> <p>знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;</p> <p>знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (зашемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;</p> <p>измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;</p> <p>выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;</p> <p>заполняют таблицу индивидуальных показателей.;</p>	<p>Устный опрос;</p>	resh.edu.ru
------	---	-----	---	---	------------	--	----------------------	-------------

составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения; рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;

знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;;

знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.;

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;;

2.2.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.5	0	0	12.09.2022	знакомится с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	resh.edu.ru
2.3.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5	0	0	14.09.2022	знакомится с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	resh.edu.ru
2.3.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0	14.09.2022	знакомится с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	resh.edu.ru
2.4.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5	0	0	16.09.2022	знакомится с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	resh.edu.ru
2.4.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.5	0	0	16.09.2022	знакомится с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	resh.edu.ru
2.5.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5	0	0	19.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос;	resh.edu.ru
2.5	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0	19.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей	Самооценка с использованием	resh.edu.ru
	Итого по разделу			5				

3.1.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</i>	1	0	0	21.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; 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;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос;	resh.edu.ru
------	---	---	---	---	------------	---	---------------	-------------

3.2.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	0	23.09.2022	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;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос;	resh.edu.ru
3.3.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	1	0	0	26.09.2022	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;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос;	resh.edu.ru

3.4.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	1	0	0	28.09.2022	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;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос;	resh.edu.ru
3.5.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1	0	0	30.09.2022	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;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос;	resh.edu.ru

3.6.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	1	0	0	03.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	resh.edu.ru
------	---	---	---	---	------------	--	---------------	-------------

3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика».	2	0	0	05.10.2022	контролируют технику выполнения упражнения	Устный опрос;
3.8	<b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>				07.10.2022	другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; 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;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	resh.edu.ru

3.9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность</b>	2	0	0	10.10.2022 12.10.2022	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;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос;	resh.edu.ru
3.10								
	<b>Итого по разделу</b>	10						

4.1 4.2 4.3 4.4 4.5	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	5	0	0	14.10.2022 17.10.2022 19.10.2022 21.10.2022 24.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителья 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);; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителья 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);	Устный опрос;	resh.edu.ru
	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с</b>	5	0	0	26.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителья в передаче мяча	Устный опрос;	0

	<p><b>рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b></p>			28.10.2022 07.11.2022 09.11.2022 11.11.2022	<p>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); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;</p>			
4.6 4.7 4.8 4.9	<p><b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</b></p>	4	0	0	14.11.2022 16.11.2022 18.11.2022 21.11.2022	<p>разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;; 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;</p>	Устный опрос;	resh.edu.ru
4.10 4.11 4.12 4.13	<p><b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</b></p>	4	0	0	23.11.2022 25.11.2022 28.11.2022 30.11.2022	<p>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»;;</p>	Устный опрос;	resh.edu.ru

						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);		
1	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	5	0	0	02.12.2022 05.12.2022 07.12.2022 09.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; 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);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Устный опрос;	resh.edu.ru
2	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих</i>	5	0	0	12.12.2022 14.12.2022 16.12.2022 19.12.2022 21.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и	Устный опрос;	resh.edu.ru

	<b>упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b>				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);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; 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);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;			
3	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</i>	4	0	0	23.12.2022 26.12.2022 28.12.2022 11.01.2023	<u>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;</u> <u>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;;</u> <u>закрепляют и совершенствуют технику</u>	Устный опрос;	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

					<u>приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;</u>			
4	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</i>	4	0	0	13.01.2023 16.01.2023 18.01.2023 20.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; 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);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Устный опрос;	resh.edu.ru

3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	0	23.01.2023	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Устный опрос;	resh.edu.ru
3.10	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</b>	1	0	0	25.01.2023	знакомится с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	resh.edu.ru
3.11	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»</b>	2	0	0	27.01.2023 30.01.2023	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации.;	Устный опрос;	resh.edu.ru

3.12	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	0	01.02.2023	<p>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;; совершают 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).; 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).; 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</p>	Устный опрос;	resh.edu.ru
------	---	---	---	---	------------	---	---------------	-------------

ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; 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).;  
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;;

3.13	<b>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	0	03.02.2023	<p>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).; 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).; знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;;</p>	Устный опрос;	resh.edu.ru
------	---	---	---	---	------------	--	---------------	-------------

3.14	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1	0	0	06.02.2023	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;;	Устный опрос;	resh.edu.ru
3.15	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</i>	1	0	0	08.02.2023	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).; знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Устный опрос;	resh.edu.ru

3.16	<b>Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1	0	0	10.02.2023	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).; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного	Устный опрос;	resh.edu.ru
	Итого по разделу	9						

#### Раздел 4. СПОРТ

4. 1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	30	0	0	13.02.20 23 05.05.20 23	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Устный опрос;	resh.edu.ru
	Итого по разделу	30						

3.25	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч.)</b>	9	0	0	10.05.2023 31.05.2023	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости. Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.. Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флагшками». Развитие выносливости. Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости.. Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем».	Устный опрос;	resh.edu.ru
	Итого по разделу	9						

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	102	1	0					
------------------------	-----	---	---	--	--	--	--	--

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практическое исследование		
1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.</b>	1	0	0	02.09.22.	Устный опрос;
2.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.</b>	1	0	0	05.09.22.	
3.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр.</b>	1	0	0	07.09.22.	
4.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.</b>	1	0	0	09.09.22.	
5.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.</b>	1	0	0	12.09.22.	
6.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки.</b>	1	0	0	14.09.22.	
7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.</b>	1	0	0	16.09.22.	
8.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры.</b>	1	0	0	19.09.22.	
9.	<b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.</b>	1	0	0	21.09.22.	
10.	<b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.</b>	1	0	0	23.09.22.	
11.	<b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.</b>	1	0	0	26.09.22.	
12.	<b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</b>	1	0	0	28.09.22.	
13.	<b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.</b>	1	0	0	30.09.22.	
14.	<b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	1	0	0	03.10.22.	
15.	<b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.</b>	1	0	0	05.10.22.	

16.	<b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.</b>	1	0	0	07.10.22.	
17.	<b>Метание малого мяча на дальность.</b>	1	0	0	10.10.22.	
18.	<b>Метание малого мяча на дальность.</b>	1	0	0	12.10.22.	
19.	<b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.</b>	1	0	0	14.10.22.	
20.	<b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.</b>	1	0	0	17.10.22.	
21.	<b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.</b>	1			19.10.22.	
22.	<b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.</b>	1			21.10.22.	
23.	<b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.</b>	1			24.10.22.	
24.	<b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.</b>	1			26.10.22.	
25.	<b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.</b>	1			28.10.22.	
26.	<b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.</b>	1			07.11.22.	
27.	<b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.</b>	1			09.11.22.	

28.	<b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.</b>	1			11.11.22.	
29.	<b>Ведение баскетбольного мяча</b>	1			14.11.22.	
30.	<b>Ведение баскетбольного мяча</b>	1			16.11.22.	
31.	<b>Ведение баскетбольного мяча</b>	1			18.11.22.	
32.	<b>Ведение баскетбольного мяча</b>	1			21.11.22.	
33.	<b>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.</b>	1			23.11.22.	
34.	<b>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.</b>	1			25.11.22.	
35.	<b>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.</b>	1			28.11.22.	
36.	<b>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.</b>	1			30.11.22.	
37.	<b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	1			02.12.22.	
38.	<b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	1			05.12.22.	
39.	<b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	1			07.12.22.	
40.	<b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	1			09.12.22.	
41.	<b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	1			12.12.22.	
42.	<b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.</b>	1			14.12.22.	
43.	<b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.</b>	1			16.12.22.	
44.	<b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.</b>	1			19.12.22.	
45.	<b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.</b>	1			21.12.22.	
46.	<b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.</b>	1			23.12.22.	
47.	<b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.</b>	1			26.12.22.	
48.	<b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.</b>	1			28.12.22.	
49.	<b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.</b>	1			11.01.23.	
50.	<b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.</b>	1			13.01.23.	

51.	<b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</b>	1			16.01.23.	
52.	<b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</b>	1			18.01.23.	
53.	<b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</b>	1			20.01.23.	
54.	<b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</b>	1			23.01.23.	
55.	<b>Кувырок вперёд в группировке.</b>	1			25.01.23.	
56.	<b>Кувырок назад в группировке.</b>	1			27.01.23.	
57.	<b>Кувырок вперёд ноги «скрёстно».</b>	1			30.01.23.	
58.	<b>Кувырок вперёд ноги «скрёстно».</b>	1			01.02.23.	

59.	<b>Кувырок назад из стойки на лопатках.</b>	1			03.02.23.	
60.	<b>Опорный прыжок на гимнастического козла.</b>	1			06.02.23.	
61.	<b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.</b>	1			08.02.23.	
62.	<b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.</b>	1			10.02.23.	
63.	<b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах.</b>	1			13.02.23.	
64.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	1			15.02.23.	
65.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	1			17.02.23.	
66.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	1			20.02.23.	
67.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	1			22.02.23.	
68.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	1			27.02.23.	
69.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	1			01.03.23.	
70.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	1			03.03.23.	
71.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	1			06.03.23.	
72.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	1			10.03.23.	
73.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	1			13.03.23.	
74.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	1			15.03.23.	



88.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	1			24.04.23.	
89.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	1			26.04.23.	
90.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	1			28.04.23.	
91.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	1			03.05.23.	
92.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	1			05.05.23.	
93.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	1			10.05.23.	
94.	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b>	1			12.05.23.	
95.	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий .</b>	1			15.05.23.	
96.	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b>	1			17.05.23.	
97.	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b>	1			19.05.23.	
98.	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b>	1			22.05.23.	
99.	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b>	1			24.05.23.	
100.	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b>	1			26.05.23.	
101.	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b>	1			29.05.23.	
102.	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b>	1			31.05.23.	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	0	0		



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ 0000000**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ 0000000**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**0000000**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ 000000000**

