

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Управление образования Орджоникидзевского района

МБОУ "Саралинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Естественно-

математического цикла

учитель математики

_____ Нестерова

Ю.А.

Протокол №8

от "27" 05 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР

_____ Янковская

Л.В.

Протокол № 8

от "27" 05 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

"Саралинская СОШ"

_____ Гребенькова

О.В.

Приказ № 30

от "27" 05 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 839911)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Исаев Максим Александрович
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично 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».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Легкая атлетика. Высокий и низкий старт	1	0	1	02.09.2022	Практическая работа; предварительный;
2.	Стартовый разгон. Бег по дистанции	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
3.	Эстафетный бег	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Бег по дистанции	1	1	0	09.09.2022	Зачет;
5.	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м на результат.	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
6.	Развитие скоростной выносливости	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Метание мяча 150 грамм	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Метание мяча на дальность	1	1	0	19.09.2022	Зачет;
9.	Метание мяча в коридор 10 метров	1	0	0	21.09.2022	Зачет;
10.	Развитие силовых и координационных способностей	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Развитие скоростных способностей	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;

12.	Прыжок в длину с разбега с 5-7 шагов разбега.	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Прыжок в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	0	0	30.09.2022	Зачет;
14.	Развитие выносливости	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Развитие силовой выносливости. Полоса препятствий.	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Преодоление горизонтальных препятствий	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Гладкий бег.	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Переменный бег	1	0	0	12.10.2022	Зачет;
19.	Гладкий бег.	1	1	0	14.10.2022	Зачет;
20.	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Развитие координационных способностей	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Упражнения в висе.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
23.	Ловля и передача мяча.	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Развитие координационных способностей.	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
25.	Ведение мяча.	1	0	0	28.10.2022	Зачет;

26.	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
27.	Бросок мяча с сопротивлением защитника	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
28.	Гимнастика. Упражнения с внешним сопротивлением с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики.	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
29.	Акробатические упражнения.	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
30.	Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
31.	Развитие гибкости.	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
32.	Броски набивного мяча.	1	1	0	21.11.2022	Зачет;
33.	Упражнения в висе.	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
34.	Висы и упоры.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
35.	Развитие силовых способностей.	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
36.	Упражнения для брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	0	0	30.11.2022	Зачет;
37.	Развитие координационн	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;

	ых способностей.					
38.	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	1	0	0	05.12.2022	Зачет;
39.	Опорный прыжок.	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
40.	Опорный прыжок.	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
41.	Опорный прыжок.	1	1	0	12.12.2022	Зачет;
42.	Баскетбол. Штрафной бросок.	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
43.	Бросок в движении одной рукой от плеча.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
44.	Тактика игры	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
45.	Учебная игра.	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
46.	Техника защитных действий.	1	0	0	23.12.2022	Зачет;
47.	Зонная система защиты.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
48.	Учебная игра.	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
49.	Лыжная подготовка Попеременный двушажный ход.	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
50.	Переход с одного хода на другой	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
51.	Одновременный	1	0	1	16.01.2023	Практическая

	двухшажный и одношажный ход.					работа;
52.	Одновременный бесшажный ход	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
53.	Коньковый ход. Подъём «елочкой».	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
54.	Коньковый ход..	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
55.	Прохождение дистанции 3 км.	1	1	0	25.01.2023	Зачет;
56.	Коньковый ход.	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
57.	Прохождение дистанции 2 км.	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
58.	Преодоление контр уклонов	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
59.	Торможение боковым соскальзыванием	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
60.	Спуски в низкой стойке.	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
61.	Спуски и подъёмы.	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
62.	Темповая тренировка	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
63.	Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
64.	Прохождение дистанции 2 км в медленном темпе.	1	0	0	15.02.2023	Зачет;

65.	Повороты со спусков вправо, влево	1	0	0	17.02.2023	Зачет;
66.	Прохождение дистанции 1,5 км в среднем темпе.	1	0	0	20.02.2023	Зачет;
67.	Прохождение дистанции 2 км	1	1	0	22.02.2023	Зачет;
68.	Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
69.	Прием и передача мяча.	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
70.	Верхняя и нижняя передача.	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
71.	Прием мяча	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
72.	Прием мяча после подачи.	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
73.	Подача мяча.	1	0	0	10.03.2023	Зачет;
74.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
75.	Нападающий удар	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
76.	Атакующие удары из зоны 2 с передачи.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
77.	Тактика игры.	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
78.	Одиночное блокирование.	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
79.	Нижняя прямая	1	0	0	24.03.2023	Зачет;

	подача.					
80.	Передача мяча сверху.	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
81.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
82.	Прием мяча снизу после подачи.	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
83.	Учебная игра.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
84.	Легкая атлетика. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
85.	Бег в равномерном темпе до 10 минут.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
86.	Кроссовая подготовка. Бег в гору.	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
87.	Низкий старт.	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
88.	Стартовый разгон.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
89.	Бег по дистанции.	1	1	0	24.04.2023	Зачет;
90.	Финальное усиление. Эстафетный бег. Передача эстафеты.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
91.	Развитие скоростной выносливости.	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
92.	Эстафетный бег. Передача эстафеты.	1	1	0	03.05.2023	Зачет;

93.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
94.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
95.	Метание гранаты на дальность.	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
96.	Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность.	1	0	0	15.05.2023	Зачет;
97.	Метание гранаты в цель.	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
98.	Челночный бег – на результат.	1	1	0	19.05.2023	Зачет;
99.	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
100.	Развитие выносливости.	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
101.	Прыжок в длину с разбега с 11-13 шагов разбега, на результат.	1	0	0	26.05.2023	Зачет;
102.	Развитие силовых и координационных способностей. Подведение итогов за год.	1	0	1	29.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	78		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации к проектированию рабочих программ предметной области «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования. – Абакан: Издательство ГАОУ РХ ДПО «Хакасский институт развития образования и повышения квалификации», 2012.

Программа курса. «Физическая культура». 5-9 классы /авт.-сост. А.П. Матвеев Москва: издательство «Просвещение», 2012.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Интернет ресурсы:

1) <http://www.fcior.edu.ru>

2) <http://school-collection.edu.ru>

2. Электронное пособие:

1) Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)

2) Организация спортивной работы в школе (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)

3) Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Для отражения количественных показателей в таблице используется следующая система обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п Наименование объектов и средств материально-технического оснащения

Необходимое количество Примечания

Основная школа

1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1.1 Стандарт основного общего образования по физической культуре Д Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

1.2 Авторские рабочие программы по физической культуре Д

1.3 Учебник по физической культуре К В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации

2 Демонстрационные печатные пособия

2.1 Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности Д

3 Технические средства обучения

- 3.1 Персональный компьютер Д
- 3.2 Лазерный принтер Д
- 3.3 Копировальный аппарат Д
- 4 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование
 - 4.1 Щит баскетбольный игровой Г
 - 4.2 Щит баскетбольный тренировочный Г
 - 4.3 Стенка гимнастическая Г
 - 4.5 Скамейки гимнастические Г
 - 4.6 Стойки волейбольные Д
 - 4.7 Рганаты для метания Д
 - 4.8 Канат для лазания Г
 - 4.9 Обручи гимнастические Г
 - 4.10 Комплект матов гимнастических Г
 - 4.11 Скакалки для прыжков К
 - 4.12 Аптечка медицинская Д
 - 4.13 Стол для настольного тенниса Д
 - 4.14 Комплект для настольного тенниса Г
 - 4.15 Мячи футбольные Г
 - 4.16 Мячи баскетбольные Г
 - 4.17 Мячи волейбольные Г
 - 4.18 Сетка волейбольная Г
 - 4.19 Оборудование полосы препятствий Д
- 5 Спортивные залы (кабинеты)
 - 5.1 Спортивный зал игровой (гимнастический) С раздевалками для мальчиков и девочек
 - 5.2 Кабинет учителя Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
 - 5.3 Подсобное помещение для хранения инвентаря и борудования Включает в себя стеллажи, контейнеры
- 6 Пришкольный стадион (площадка)
 - 6.1 Легкоатлетическая дорожка Д
 - 6.2 Сектор для прыжков в длину Д
 - 6.3 Игровое поле для футбола (мини-футбола) Д
 - 6.4 Площадка игровая баскетбольная Д
 - 6.5 Площадка игровая волейбольная Д
 - 6.6 Гимнастический городок Д

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется перед уроком.

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	0	01.09.2022	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. ;	Устный опрос; предварительный;	http://www.fcior.edu.ru
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0	02.09.2022	Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.;	беседа предварительный;	http://www.fcior.edu.ru
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	05.09.2022	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.;	беседа предварительный;	http://www.fcior.edu.ru

1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	06.09.2022	Рассказ о истории развития физической культуры в древности.;	беседа. текущий;	http://www.fcior.edu.ru
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0	0	0	13.01.2023 27.01.2023	Как правильно соблюдать режим дня.;	Устный опрос; оперативный.;	Электронное пособие: Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0	0	0	01.02.2023 03.02.2023	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.;	Устный опрос; текущий. ;	Электронное пособие: Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	08.02.2023 10.02.2023	Определять базовые понятия. Руководствоваться правилами ТБ и профилактики травматизма на занятиях.;	Устный опрос; Предварительный;	Электронное пособие: Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
2.4.	Осанка как показатель физического развития и	0	0	0	15.02.2023 17.02.2023	Рассказ как соблюдать правила;	Устный опрос;	Электронное пособие: Физическая культура

	здоровья школьника					чтобы была правильная осанка.;		1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0	24.02.2023	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Практическая работа;	Электронное пособие: Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	02.03.2023	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Практическая работа;	Электронное пособие: Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0	0	0	09.03.2023	Вести дневник самонаблюдения.;	Устный опрос;	Электронное пособие: Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	0	16.03.2023	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в	Практическая работа;	Электронное пособие: Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство

						течение дня;; устанавливают причинно- следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;		«Учитель», 2010 г.)	
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0	0	0	23.03.2023	Рассказ о влиянии физической культуры на работу сердца.;	Устный опрос; текущий;	Электронное пособие: Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)	
2.10	Ведение дневника физической культуры	0	0	0	26.05.2023	Соблюдение правил и оздоровительных форм своего дня. ведение дневника самонаблюдения.;	Практическая работа;	Электронное пособие: Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)	
Итого по разделу		4							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная	0	0	0	08.09.2022	систематические занятия;	Устный опрос;	Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО	

	деятельность							«Издательство», 2008 г.)
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0	0	0	09.09.2022	систематические занятия;	Устный опрос;	Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.)
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0	0	0	27.10.2022	систематические занятия;	Устный опрос;	Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.)
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0	0	0	17.11.2022	систематические занятия;	Устный опрос;	Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.)
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0	0	0	24.11.2022	систематические занятия;	Устный опрос;	Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.)
3.6.	Упражнения на развитие координации	0	0	0	01.12.2022	систематические занятия;	Устный опрос;	Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.)
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0	0	0	05.12.2022	систематические занятия;	Устный опрос;	Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО

								«Издательство», 2008 г.)
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	11.11.2022	Предварительный. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. ;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	3	0	2	14.11.2022 16.11.2022	Текущий. Ученик выполняет: кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа; стойка на лопатках; перекаты. Упражнения на гибкость. ;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.10	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	0	1	18.11.2022 22.11.2022	Текущий. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. ;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.11	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	23.11.2022	Текущий. ОРУ; Специальные беговые упражнения.. Упражнения на	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru

						гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине; девушки – на низкой перекладине.;		
3.12	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	25.11.2022	Текущий. Ученик выполняет: вперед и назад; «мост» из положения лежа; стойка на лопатках; перекаты. Упражнения на гибкость. ;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.13	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	3	1	2	28.11.2022 30.11.2022	Текущий. Опорный прыжок через козла; коня. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. ;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.14	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	02.12.2022	Текущий. Упражнения на гимнастическом бревне. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru

						скалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.;		
3.15	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	06.12.2022	Текущий. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола; ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.16	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	08.12.2022	Текущий. Расхождение на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола; ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев. ;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на	6	1	5	04.10.2022 14.10.2022	Текущий. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru

	длинные дистанции					Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с. максимальной скоростью. ;		
3.18	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	07.09.2022	Предварительный. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.. ;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru
3.19	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	6	1	5	12.09.2022 23.09.2022	Текущий. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с. максимальной скоростью. ;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.20	<i>Модуль «Лёгкая</i>	2	0	2	26.09.2022	Текущий. Специальные	Практическая	

.	атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»				28.09.2022	беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат. ;	работа;	collection.edu.ru
3.21	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</i>	2	0	2	29.09.2022 03.10.2022	Текущий. Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.22	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень</i>	3	1	2	03.05.2023 10.05.2023	Текущий. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг; девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние.;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.23	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в</i>	3	1	2	11.05.2023 19.05.2023	Текущий. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности метания малого мяча.;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru

	метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения							
3.24	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0	22.05.2023 25.05.2023	Текущий. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. ;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.25	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3	0	0	10.01.2023 12.01.2023	Текущий. Лыжная подготовка Инструктаж по ТБ. Ступающий шаг; Д./З: спец упр лыжника Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.26	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной	2	0	0	30.01.2023 31.01.2023	Текущий. Умение применять правила безопасности при выполнении физических	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru

	подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости					упражнений;		
3.27	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	3	0	0	06.02.2023 07.02.2023	Текущий. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Подъём «елочкой». Повороты со спусков в право; влево. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе.;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.28	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	01.03.2023	Текущий. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъёмы. Прохождение 4 км. Темповая тренировка;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.29	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	3	0	0	06.03.2023 08.03.2023	Текущий. Спуски и подъёмы.; Темповая тренировка;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.30	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление	2	0	0	13.03.2023 15.03.2023	Текущий. Проведение комплекса ОРУ по	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru

	небольших препятствий при спуске с пологого склона					лыжной подготовке. Спуски в низкой стойке. Торможение соскальзыванием. Прохождение дистанции.;		
3.31	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	5	1	4	17.10.2022 26.10.2022	Текущий. Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений; в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3.5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.;	Практическая работа;	http://school-collection.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	0	28.10.2022	Текущий. Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. ;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru

3.33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	5	1	4	01.11.2022 10.11.2022	Текущий. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра.;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	4	1	3	12.12.2022 19.12.2022	Текущий. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху; бросок одной рукой от плеча;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru

						сверху; добивание мяча; бросок в прыжке). Учебная игра.;		
3.35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	0	3	20.02.2023 22.02.2023	Текущий. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6-7 метров; подача на партнера на расстоянии 8-9 метров; подача из-за лицевой линии; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки; на точность попадания. Учебная игра.;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	27.02.2023	Текущий. Тактика игры.; Одиночное блокирование. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru

						<p>и вдвоем; страховка. Атакующие удары по ходу: из зон 4; страховка. Атакующие удары по ходу: из зон 4; 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные; групповые и командные тактические действия. Учебная игра.;</p>		
3.37	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	4	1	3	01.03.2024 14.03.2024	<p>Текущий. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах; после перемещения; в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и	2	1	1	03.04.2023 07.04.2023	Текущий. . Комбинации из освоенных элементов	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru

	передача волейбольного мяча двумя руками сверху					техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя).;			
3.39	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по неподвижному мячу	0	0	0	Укажите период	--;	--;	--	
3.40	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0	0	0	Укажите период	--;	--;	--	
3.41	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0	0	0	Укажите период	--;	--;	--	
3.42	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Ведение футбольного мяча	0	0	0	Укажите период	--;	--;	--	
3.43	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Обводка мячом ориентиров	0	0	0	Укажите период	--;	--;	--	
Итого по разделу		78							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания	16	0	0	20.12.2022 30.12.2022	Текущий. Наблюдение за своим физическим	Тестирование ;	http://school-collection.edu.ru	

	<p>программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>					<p>развитием; Комплексы ору для развития физических качеств.; Формирование правильной осанки; Оздоровительные занятия; комплексы утреней зарядки (теория); ;</p>			
Итого по разделу	16								
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	49						