**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Красноярского края

Енисейский район МБОУ Озерновская СОШ № 47

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Михалева Н.А. Протокол №5  от "18" мая2022 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель руководителя по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Никулина А.С. Протокол №5  от "30" августа 2022 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ Озерновская  СОШ№47  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Драчук Г.А.  Приказ №01-04-283 |

от "31" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 1129762)** учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Михалева Наталья Александровна учитель физической культуры

Озерное 2022

# Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5 класс.

# Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5 класса создана на основе следующих нормативных документов:

# • Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

# • Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от " 6 " октября 2009 г.

# • Примерной учебной программы основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов

# • Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»

# • Учебного плана МБОУ Озерновская СОШ № 47 на 2022-2023 уч.г.

# • Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115

# • Приказа Министерства просвещения российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»

# • СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №

# 2

# • Рабочей программы воспитания МБОУ Озерновская СОШ № 47;

# • Рабочей программы по физической культуре для 5-9 класса составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.(5-е издание М.:Просвещение,2008) допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

# 

# Тематическое планирование по физической культуре для 5 класса составлено с учетом программы воспитания МБОУ Озерновская СОШ № 47, утвержденной приказом от 31.08.2021 № 01-04-297. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся основного общего образования.

# 

# Рабочая учебная программа включает в себя: пояснительную записку, общую характеристику учебного предмета, структуру предмета, место предмета в учебном плане, описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные достижения учащихся), содержание учебного предмета, календарно-тематическое планирование, материально-техническое обеспечение.

# 

# 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 прикладноориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических спосбностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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 одно​имённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

# ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской

Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать

традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при

организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий

физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила

техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и

телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе

научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его

укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного

влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия

по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физичес​ких нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом,

проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов,

противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении

учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой,

планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и

спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных

Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных

качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое

предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями

показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять

причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств,

состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического

упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых

площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах

техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными

возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы

движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими

учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения,

рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной

функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно

разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на

указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют

при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях

физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами,

составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического

развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы

упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости,

координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом

«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в

передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх

и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация

передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча

двумя руками от груди с места и в движении);

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

нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча,

удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | |  | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные**  **(цифровые)** |
|  |  |  |
|  |  | **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |  |  |  | **образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | |  | |  |  |  |  |  |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | 0 | 0 | 0 |  | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; | Устный опрос; | РЭШ |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 1 | 0 | 1 |  | 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; | РЭШ |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 1 | 0 | 1 |  | приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной направленности;; | Устный опрос; | РЭШ |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 1 | 1 | 0 |  | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; | Письменный контроль; | РЭШ |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | |  | |  |  |  |  |  |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 0.5 | 0.5 | 0 |  | устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | РЭШ |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | РЭШ |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | РЭШ |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | РЭШ |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | измеряют показатели индивидуального физического развития  (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | РЭШ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | РЭШ |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | 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.);; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | РЭШ |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»;  ВПР;  Сочинение; | РЭШ |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 0.5 | 0.5 | 0 |  | измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | РЭШ |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 0.5 | 0.5 | 0 |  | составляют дневник физической культуры; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | РЭШ |
| Итого по разделу | | 5 |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Устный опрос; | РЭШ |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 1 | 0 | 1 |  | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | РЭШ |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | РЭШ |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | РЭШ |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно​имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | РЭШ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | РЭШ |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 1 | 1 | 0 |  | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | РЭШ |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивнооздоровительная деятельность** | 1 | 1 | 0 |  | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 1 | 0.5 | 0.5 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; | Практическая работа; |  |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 1 | 0.5 | 0.5 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; | Зачет; |  |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 1 | 0 | 1 |  | выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;; | Зачет; |  |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; | Зачет; |  |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 1 | 1 | 0 |  | уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; | Зачет; |  |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 1 | 1 | 0 |  | разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; | Зачет; |  |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; | Зачет; |  |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; | Зачет; |  |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:; | Тестирование; |  |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 1 |  | описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; | Тестирование; |  |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; | Тестирование; |  |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 1 | 0 | 1 |  | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; | Тестирование; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростносиловых способностей** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Тестирование; | РЭШ |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; | Тестирование; |  |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; | Зачет; |  |
| 3.24. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; | Тестирование; | РЭШ |
| 3.25. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; | Тестирование; |  |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | 0 | 1 |  | повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;; | Зачет; |  |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; | Зачет; | РЭШ |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 1 |  | разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;; | Зачет; |  |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; | Зачет; |  |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  | разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; | Тестирование; | РЭШ |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; | Зачет; |  |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; | Тестирование; |  |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; | Зачет; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 1 | 0 | 1 |  | 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;; | Зачет; |  |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; | Зачет; |  |
| 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 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Зачет; |  |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | Зачет; |  |
| 3.38. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | 1 | 0 | 1 |  | 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;; | Зачет; | РЭШ |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; | Зачет; | РЭШ |
| 3.40. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; | Зачет; | РЭШ |
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; | Зачет; | РЭШ |
| 3.42. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; | Зачет; | РЭШ |
| 3.43. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают технику обводки учебных конусов;; | Зачет; | РЭШ |
| Итого по разделу | | 43 |  | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса**  **ГТО** | 17 | 5 | 12 |  | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; |  |  |
| Итого по разделу | | 17 |  | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 12.5 | 55.5 |  |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.История физической культуры. | 1 | 0 | 0 | 1,2,8,9 | Устный опрос; |
| 2. | Обучение технике бега с высокого старта.  Стартовый разгон | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 3. | Обучение технике челночного бега.Челночный бег 3/10 метров | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 4. | Овладение техникой прыжков в длину с  разбега . Олимпийские игры древности | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 5. | Овладение техникой  прыжков в длину с  разбега. Режим дня и его основное содержание. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 6. | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. | 1 | 1 | 0 | 8 | Контрольная работа; |
| 7. | Овладение техникой прыжков в высоту.Развитие выносливости.. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 8. | Развитие выносливости. Бег на 1000 метров.  Знание о физической  культуре. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 9. | ТБ на баскетболе.Освоение техникой ловли мяча двумя руками.История баскетбола. | 1 | 1 | 0 | 8 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | Освоение техникой  передачи мяча. Мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 11. | Освоение техникой  ведения мяча. Штрафной бросок. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 12. | Упражнения на  формирование силы. Развитие силы. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 13. | Освоение техникой  ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 14. | Освоение техникой элементов игры «Баскетбол» | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Устный опрос; |
| 15. | Правила техники  безопасности на уроках волейбола. История  игры волейбола.. | 1 | 1 | 0 | 8 | Устный опрос; |
| 16. | Правила техники  безопасности на уроках волейбола. История  игры волейбола.. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Устный опрос; |
| 17. | Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 18. | Передвижения в стойке.Передача двумя руками  сверху. Подвижная игра«Пасовка волейболистов». | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 19. | Передача двумя сверху над собой и вперед.  Встречные эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 20. | Передача мяча двумя  сверху на месте и после передачи вперед.Встречные и линейные эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21. | Техника безопасности на уроках гимнастики.  История гимнастики. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Устный опрос; |
| 22. | Освоение строевых упражнений Личная гигиена. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Устный опрос; |
| 23. | Освоение  общеразвивающих  упражнений без  предметов на месте и в движении. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 24. | Освоение  общеразвивающих  упражнений с предметами . | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 25. | Освоение и  совершенствование висов и упоров. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 26. | Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Физическая культура в  современном обществе | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 27. | Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 28. | Освоение акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 29. | Освоение акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 30. | Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими  умениями. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 31. | Развитие  координационных  способностей. Эстафеты с гимнастическими  предметами | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 32. | Развитие силовых  способностей и силовой выносливости. Первая помощь и самопомощь. | 1 | 1 | 0 | 8 | Контрольная работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | Вводный инструктаж по технике безопасности.Правила техники  безопасности на уроках лыжной подготовки.История лыжного спорта | 1 | 1 | 0 | 1,2,8,9 | Устный опрос; |
| 34. | Изучение техники попеременного  двушажного хода.Всестороннее и  гармоничное физическое развитие. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 35. | Освоение техники попеременного  двушажного хода. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 36. | Техника подъема «елочкой»; торможения«плугом». | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 37. | Освоение техники одновременного  бесшажного хода | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 38. | Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода.Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 | 1 | 0 | 8 | Контрольная работа; |
| 39. | Выполнения техники  лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 40. | Освоение техники  лыжных ходов. Учет дистанции 2км. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 41. | Освоение техники  подъема «елочкой»;  торможения «плугом» | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 42. | Освоение техники  выполнения лыжных ходов | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43. | Закрепление лыжных  ходов. Лыжные гонки на 1км. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 44. | Передвижение на лыжах 3 км б/у времени. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 45. | Освоение техники одновременного  бесшажного хода | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 46. | Закрепление техники одновременного  бесшажного хода. Учет дистанции 2км. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 47. | Освоение техникой  прыжков через скакалку.. Развитие прыгучести. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 48. | Освоение техникой  бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 49. | Освоение техникой  бросков баскетбольного мяча на точность..Физическая культура человека. | 1 | 1 | 0 | 1,2,8,9 | Контрольная работа; |
| 50. | Освоение тактики игры«Баскетбол» учебная игра. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 51. | Бросок мяча после  ведения. Ловля и передача мяча различными  способами. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 52. | Ловля и передача мяча  различным способом. 2-х сторонняя игра | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 53. | Прием мяча снизу двумя руками перед собой и на сетку. Игра в мини- волейбол. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54. | Прием мяча снизу двумя руками перед собой и на сетку. Игра в мини- волейбол. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 55. | Овладение техникой  передвижений , остановок поворотов и стоек.Стойка игрока. Освоение техники прямого  нападающего удара. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 56. | Овладение техникой  передвижений , остановок поворотов и стоек.Стойка игрока. Освоение техники прямого  нападающего удара. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 57. | Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя  руками. Игра в волейбол | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 58. | Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя  руками. Игра в волейбол | 1 | 1 | 0 | 8,6.10 | Контрольная работа; |
| 59. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.Освоение техникой прыжка в высоту. | 1 | 1 | 0 | 8 | Устный опрос; |
| 60. | Освоение техникой прыжка в высоту  способом «Перешагиванием». | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 61. | Закрепление техники прыжка в высоту на результат.. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 62. | Развитие скоростных  способностей. Стартовый разгон | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 63. | Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег  3х10 м. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64. | Развитие скоростных  способностей. Бег 60 м на результат. | 1 | 1 | 0 | 1,2,8,9 | Контрольная работа; |
| 65. | Итоговое тестирование (сдача нормативов) | 1 | 1 | 0 | 8,6.10 | Зачет; |
| 66. | Техника метания малого мяча . Учет наклона  вперед из положения стоя. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 67. | Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг» | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,98,6.108 | Практическая работа; |
| 68. | Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,98,6.108 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 12,5 | 55,5 | | |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА Физическая культура. 5-6 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

# Физическая культура. 5 класс. Рабочая программа к УМК А. П.Матвеева. ФГОС, Автор: Оксана Павловна Авдеева,2016г. ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

# https://fiz-ra-ura.jimdofree.com

# https://rosuchebnik.ru

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ