МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Невского района Санкт-Петербурга

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 690 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«Принята к использованию»	«Принята»	«Утверждаю»
Рук.МО _____	Протокол педагогического	Директор ГБОУ №690
Симанов Д.В.	совета№ _1_ от _31.08.2022 _	_____ В.Ю.Соловьева
«30» августа 2022 г.		Приказ № 266 _ от 31.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3507980)
учебного предмета
«Физическая культура»
для 5д класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составители:
Осипова Екатерина Сергеевна
учитель физической культуры
Лебедев Никита Сергеевич
учитель физической культуры

Санкт-Петербург 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.
Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель

физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	**Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению**	1	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
1.2.	**Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе**	1	0	1		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
1.3.	**Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека**	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;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/

1.4.	**Знакомство с историей древних Олимпийских игр**	1	0	1		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	**Режим дня и его значение для современного школьника**	1	0	1		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
2.2.	**Самостоятельное составление индивидуального режима дня**	1	0	1		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
2.3.	**Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели**	1	0	1		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/

2.4.	**Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника**	1	0	1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
2.5.	**Измерение индивидуальных показателей физического развития**	1	0	1		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении«процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
2.6.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	2	0	2		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
2.7.	**Организация и проведение самостоятельных занятий**	1	0	1		составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/

2.8.	**Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы**	1	0	1		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
2.9.	**Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца**	1	0	1		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
2.10	**Ведение дневника физической культуры**	1	0	1		составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
Итого по разделу		11						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	**Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность**	1	0	1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/

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;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.3.	**Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики**	1	0	1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.4.	**Водные процедуры после утренней зарядки**	1	0	1		закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.5.	**Упражнения на развитие гибкости**	1	0	1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/

3.6.	**Упражнения на развитие координации**	1	0	1		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.7.	**Упражнения на формирование телосложения**	1	0	1		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность**	2	0	2		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке**	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/

3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке**	1	0	1		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.11.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»**	1	0	1		совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.12.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках**	1	0	1		совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.13.	*Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла**	1	0	1		определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/

3.14.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне**	1	0	1		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.15.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке**	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.16.	*Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах**	1	0	1		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.17.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции**	2	0	2		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/

3.18.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой**	2	0	2		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.19.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции**	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.20.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.21.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжки в высоту с прямого разбега**	2	0	2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/

3.22.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей**	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.23.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень**	2	0	2		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.24.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения**	2	0	2		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.25.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность**	2	0	2		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/

3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.28.	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;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/

3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.32.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди**	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.33.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол**	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/

3.34.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении**	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.35.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»**	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.36.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места**	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.37.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом**	2	0	2		описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/

3.38.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе**	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.39.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол**	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.40.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении**	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.41.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении**	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/

3.42.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом**	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.43.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу**	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.44.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол**	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.45.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы**	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/

3.46.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча**	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
3.47.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров**	2	0	2		контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
Итого по разделу		73						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	14	0	14		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	1. Портал дистанционного обучения http://do2.rcokoit.ru 2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. 3.Портал "ЯКласс", http://yaklass.ru/
Итого по разделу		14						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности. Режим дня. Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт	1	0	1		Практическая работа;
2.	Бег на короткую дистанцию. Низкий старт.	1	0	1		Практическая работа;
3.	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Тестирование 30 м. Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа;
5.	Бег 60 м на результат. Метание мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Метание мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию	1	0	1		Практическая работа;
7.	Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения	1	0	1		Практическая работа;
8.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения	1	0	1		Практическая работа;
9.	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Оценить прыжок в длину.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Техника безопасности при игре волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Официальные волейбольные правила.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	0	1		Практическая работа;

13.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Оценка техники передачи мяча двумя руками верху.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Нижняя прямая подача.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Оценка нижней прямой подачи.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Учебная игра по упрощенным правилам. Тактика игры	1	0	1		Практическая работа;
22.	Учебная игра по упрощенным правилам. Тактика игры	1	0	1		Практическая работа;
23.	Учебная игра по упрощенным правилам. Тактика игры	1	0	1		Практическая работа;
24.	Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры.Развитие гибкости и силы	1	0	1		Практическая работа;

26.	Подтягивания в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.)	1	0	1		Практическая работа;
27.	ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей	1	0	1		Практическая работа;
28.	ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей	1	0	1		Практическая работа;
29.	ОФП космонавта	1	0	1		Практическая работа;
30.	Эстафеты с элементами гимнастики. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1		Практическая работа;
31.	Тестирование вставания в сед за 30с. Прикладно-ориентированнная подготовка	1	0	1		Практическая работа;
32.	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	1	0	1		Практическая работа;
33.	Тестирование подтягиваний/отжимания Организаторские умения.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Комплексы упражнений для развития гибкости	1	0	1		Практическая работа;
35.	Тестирование наклона вперед из стоя сидя. Комплексы упражнений для развития гибкости	1	0	1		Практическая работа;
36.	Эстафеты с элементами гимнастики	1	0	1		Практическая работа;
37.	Техника безопасности. Характеристика вида спорта	1	0	1		Практическая работа;
38.	Техника лыжных ходов	1	0	1		Практическая работа;

39.	Знания. Техника лыжных ходов	1	0	1		Практическая работа;
40.	Техника лыжных ходов: техника попеременного двухшажного хода	1	0	1		Практическая работа;
41.	Техника лыжных ходов: техника одновременного бесшажного хода	1	0	1		Практическая работа;
42.	Спуски в средней стойке, поворот переступанием. Повороты переступанием	1	0	1		Практическая работа;
43.	Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом» Оценить технику выполнения	1	0	1		Практическая работа;
44.	Правила соревнований. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Оценить технику выполнения	1	0	1		Практическая работа;
45.	ТБ инструктаж. Характеристика вида спорта. Техника передвижения баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Характеристика вида спорта. Техника передвижения. Ловля и передача мяча	1	0	1		Практическая работа;
47.	Техника передвижения. Ловля и передача мяча	1	0	1		Практическая работа;
48.	Техника передвижения. Ловля и передача мяча (тест).	1	0	1		Практическая работа;
49.	Ловля и передача мяча Ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Ведение мяча. Броски (зачет).	1	0	1		Практическая работа;

51.	Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты	1	0	1		Практическая работа;
52.	Игра по упрощенным. Организаторские умения. Олимпийский урок	1	0	1		Практическая работа;
53.	Ведение мяча. Броски. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа;
54.	Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения	1	0	1		Практическая работа;
55.	Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения	1	0	1		Практическая работа;
56.	Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения	1	0	1		Практическая работа;
57.	Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств. Тестирование ФП (бег 30м). Организаторские умения	1	0	1		Практическая работа;
58.	Подтягивание.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Прикладные виды упражнений в легкой атлетики	1	0	1		Практическая работа;
60.	Челночный бег 3х10м. Тестирование.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Бег 60м с высокого старта.	1	0	1		Практическая работа;
62.	Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Бег в равномерном темпе 1000м. История отечественного спорта.	1	0	1		Практическая работа;
64.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;

65.	Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Игры на свежем воздухе.	1	0	1		Практическая работа;
68.	6- минутный бег на результат.	1	0	1		Практическая работа;
69.	Техника безопасности на уроках плавания	1	0	1		Практическая работа;
70.	Плавание способом кроль на груди. Развитие общей координации движения.	1	0	1		Практическая работа;
71.	Плавание способом кроль на груди. Развитие общей координации движения.	1	0	1		Практическая работа;
72.	Повтор Т.Б. на уроках плавания. Плавание способом кроль на груди. Развитие общей координации движения.	1	0	1		Практическая работа;
73.	Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.	1	0	1		Практическая работа;
74.	Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием	1	0	1		Практическая работа;
75.	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Ознакомление с техникой плавания кроль на спине.	1	0	1		Практическая работа;
76.	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Ознакомление с техникой плавания кроль на спине.	1	0	1		Практическая работа;

77.	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.	1	0	1		Практическая работа;
78.	Техника безопасности на уроках по плаванию. Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.	1	0	1		Практическая работа;
79.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1	0	1		Практическая работа;
80.	Техника безопасности. Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1		Практическая работа;
81.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1		Практическая работа;
82.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1	0	1		Практическая работа;
83.	Т.Б. Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1	0	1		Практическая работа;
84.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1	0	1		Практическая работа;
85.	Инструктаж по Т.б. Обучение сложнокоординационным упражнениям в технике плавания баттерфляй	1	0	1		Практическая работа;
86.	Обучение сложнокоординационные упражнениям в технике плавания баттерфляй	1	0	1		Практическая работа;

87.	Т.Б. Согласование движений в плавании баттерфляй.	1	0	1		Практическая работа;
88.	Согласование движений в плавании баттерфляй.	1	0	1		Практическая работа;
89.	Инструктаж по Т.Б. Согласование движений в плавании баттерфляй.	1	0	1		Практическая работа;
90.	Отработка выполнения стартов	1	0	1		Практическая работа;
91.	Тренировка космонавтов: невесомость в водной среде	1	0	1		Практическая работа;
92.	Отработка выполнения стартов	1	0	1		Практическая работа;
93.	Инструктаж по Т.Б. Работа рук и ног всеми способами со специальным инвентарем	1	0	1		Практическая работа;
94.	Работа рук и ног всеми способами со специальным инвентарем	1	0	1		Практическая работа;
95.	Работа рук и ног всеми способами со специальным инвентарем	1	0	1		Практическая работа;
96.	Т.Б. Игры в воде	1	0	1		Практическая работа;
97.	Игры в воде	1	0	1		Практическая работа;
98.	Инструктаж по Т.Б. Повороты при плавании способом баттерфляй	1	0	1		Практическая работа;
99.	Инструктаж по Т.Б. Повороты при плавании способом баттерфляй	1	0	1		Практическая работа;
100.	Повороты при плаваникролем	1	0	1		Практическая работа;
101.	Повороты при плавании кролем	1	0	1		Практическая работа;
102.	Т.Б. Повороты при плавании кролем	1	0	1		Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая
Комплект навесного оборудования
Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
Скакалка детская
Мат гимнастический
Обруч
Сетка волейбольная
Аптечка
Лыжи детские
Лыжные палки
Конусы
Резиновые коврики и дорожки
Фены
Шест спасательный нетонущий
Круги спасательные
Термометр комнатный, водный
Кольца цветные, тонущие 18 см.
Обручи нетонущие
Мяч резиновый
Доски плавательные
Корзины для хранения игрушек
Флажки-ограничители
Веревка с поплавками

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая
Комплект навесного оборудования
Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
Скакалка детская
Мат гимнастический
Обруч
Сетка волейбольная
Аптечка
Лыжи детские
Лыжные палки

Конусы
Резиновые коврики и дорожки
Фены
Шест спасательный нетонущий
Круги спасательные
Термометр комнатный, водный
Кольца цветные, тонущие 18 см.
Обручи нетонущие
Мяч резиновый
Доски плавательные
Корзины для хранения игрушек
Флажки-ограничители
Веревка с поплавками