

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Администрация Орджоникидзевского района

МБОУ "Гайдаровская СОШ"

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Приказ №

от "" г.

Протокол №

от "" г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 990939)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Рехлов Александр Владимирович
учитель физической культуры

п. Гайдаровск 2022

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».

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 | 01.09.2022 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.; | Устный опрос; | http://www.fcior.edu.ru |
| 1.2. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 1 | 0 | 1 | 02.09.2022 | Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.; | Устный опрос; | http://www.fcior.edu.ru |
| 1.3. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | 0 | 1 | 05.09.2022 | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.; | беседа предварительный.; | http://www.fcior.edu.ru |
| 1.4. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | 06.09.2022 | Рассказ о истории развития физической культуры в древности.; | беседа предварительный.; | http://www.fcior.edu.ru |
| Итого по разделу | | 4 | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника | 0 | 0 | 0 | 13.01.2023 27.01.2023 | Как правильно соблюдать режим дня.; | Устный опрос; | Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.) |
| 2.2. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня | 0 | 0 | 0 | 01.02.2023 03.02.2023 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.; | Устный опрос; | Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.) |
| 2.3. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 1 | 0 | 1 | 08.02.2023 10.02.2023 | Определять базовые понятия. Руководствоваться правилами ТБ и профилактики травматизма на занятиях.; | Устный опрос; | Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.) |
| 2.4. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | 0 | 0 | 0 | 15.02.2023 17.02.2023 | Рассказ как соблюдать правила; чтобы была правильная осанка.; | Устный опрос; оперативный; | Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.) |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|------------|---|--------------------------------|--|
| 2.5. | Измерение индивидуальных показателей физического развития | 1 | 0 | 1 | 24.02.2023 | знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; | Устный опрос; текущий; | Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.) |
| 2.6. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 | 02.03.2023 | приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;; | Устный опрос; Предварительный; | Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.) |
| 2.7. | Организация и проведение самостоятельных занятий | 0 | 0 | 0 | 09.03.2023 | Вести дневник самонаблюдения.;; | Устный опрос; | Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.) |
| 2.8. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 1 | 0 | 1 | 16.03.2023 | их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; | Практическая работа; | Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.) |
| 2.9. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 0 | 0 | 0 | 23.03.2023 | Рассказ о влиянии физической культуры на работу сердца; | Устный опрос; | Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.) |
| 2.10 | Ведение дневника физической культуры | 0 | 0 | 0 | 26.05.2023 | Соблюдение правил и оздоровительных форм своего дня. ведение дневника самонаблюдения; | Практическая работа; | Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.) |
| Итого по разделу | | 4 | | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| 3.1. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность | 0 | 0 | 0 | 08.09.2022 | систематические занятия; | Устный опрос; | Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.) |
| 3.2. | Упражнения утренней зарядки | 0 | 0 | 0 | 09.09.2022 | систематические занятия; | Устный опрос; | Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.) |
| 3.3. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 0 | 0 | 0 | 27.10.2022 | систематические занятия; | Устный опрос; | Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.) |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--------------------------|--|----------------------|--|
| 3.4. | Водные процедуры после утренней зарядки | 0 | 0 | 0 | 17.11.2022 | систематические занятия; | Устный опрос; | Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.) |
| 3.5. | Упражнения на развитие гибкости | 0 | 0 | 0 | 24.11.2022 | систематические занятия; | Устный опрос; | Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.) |
| 3.6. | Упражнения на развитие координации | 0 | 0 | 0 | 01.12.2022 | систематические занятия; | Устный опрос; | Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.) |
| 3.7. | Упражнения на формирование телосложения | 0 | 0 | 0 | 05.12.2022 | систематические занятия; | Устный опрос; | Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.) |
| 3.8. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность» | 1 | 0 | 1 | 11.11.2022 | Предварительный. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.9. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке | 3 | 1 | 2 | 14.11.2022 16.11.2022 | Текущий. Ученик выполняет: кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа; стойка на лопатках; перекаты. Упражнения на гибкость; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.10. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке | 2 | 1 | 1 | 18.11.2022 22.11.2022 | Текущий. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.11. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | 0 | 1 | 23.11.2022 | Текущий. ОРУ; Специальные беговые упражнения.. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине; девушки – на низкой перекладине; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.12. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 0 | 1 | 25.11.2022 | Текущий. Ученик выполняет: вперед и назад; «мост» из положения лежа; стойка на лопатках; перекаты. Упражнения на гибкость; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.13. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла | 3 | 1 | 2 | 28.11.2022 30.11.2022 | Текущий. Опорный прыжок через козла; коня. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--------------------------|--|----------------------|---|
| 3.14. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | 02.12.2022 | Текущий. Упражнения на гимнастическом бревне. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.15. | Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | 0 | 1 | 06.12.2022 | Текущий. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола; ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.16. | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 | 0 | 1 | 08.12.2022 | Текущий. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола; ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.17. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 6 | 1 | 5 | 04.10.2022 14.10.2022 | Текущий. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.18. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 | 07.09.2022 | Предварительный. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; | Устный опрос; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.19. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 6 | 1 | 5 | 12.09.2022 23.09.2022 | Текущий. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.20. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | 0 | 2 | 26.09.2022 28.09.2022 | Текущий. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.21. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 2 | 0 | 2 | 29.09.2022 03.10.2022 | Текущий. Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.22. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень | 3 | 1 | 2 | 03.05.2023 10.05.2023 | Текущий. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг; девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.23. | 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 | 3 | 1 | 2 | 11.05.2023 19.05.2023 | Текущий. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности метания малого мяча; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.24. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность | 2 | 0 | 2 | 22.05.2023 25.05.2023 | Текущий. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--------------------------|---|----------------------|---|
| 3.25. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 3 | 1 | 2 | 10.01.2023 12.01.2023 | Текущий. Лыжная подготовка Инструктаж по ТБ. Ступающий шаг; Д./З: спец упр лыжника Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений; ; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 2 | 1 | 1 | 30.01.2023 31.01.2023 | Текущий. Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 3 | 1 | 2 | 06.02.2023 07.02.2023 | Текущий. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Подъём «елочкой». Повороты со спусков в право; влево. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе; ; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 1 | 01.03.2023 | Текущий. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъёмы. Прохождение 4 км. Темповая тренировка; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 3 | 0 | 3 | 06.03.2023 08.03.2023 | Текущий. Спуски и подъёмы.; Темповая тренировка; ; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 2 | 0 | 2 | 13.03.2023 15.03.2023 | Текущий. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в низкой стойке. Торможение соскальзыванием. Прохождение дистанции; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.31. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 5 | 1 | 4 | 17.10.2022 26.10.2022 | Текущий. Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений; в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3.5 секунд и 30 секунд. Учебная игра; ; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.32. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | 1 | 0 | 28.10.2022 | Текущий. Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.33. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча | 5 | 1 | 4 | 01.11.2022 10.11.2022 | Текущий. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--------------------------|---|----------------------|---|
| 3.34. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 4 | 1 | 3 | 12.12.2022 19.12.2022 | Текущий. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху; бросок одной рукой от плеча; сверху; добивание мяча; бросок в прыжке). Учебная игра; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.35. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 3 | 0 | 3 | 20.02.2023 22.02.2023 | Текущий. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6-7 метров; подача на партнера на расстоянии 8-9 метров; подача из-за лицевой линии; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки; на точность попадания. Учебная игра; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.36. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | 0 | 1 | 27.02.2023 | Текущий. Тактика игры.; Одиночное блокирование. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем; страховка. Атакующие удары по ходу: из зон 4; страховка. Атакующие удары по ходу: из зон 4; 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные; групповые и командные тактические действия. Учебная игра; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.37. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 4 | 0 | 4 | 20.03.2023 22.03.2023 | Текущий. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах; после перемещения; в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.38. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 2 | 0 | 2 | 03.04.2023 07.04.2023 | Текущий. . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя); | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru |
| 3.39. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу | 0 | 0 | 0 | | -; | -; | - |
| 3.40. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 0 | 0 | 0 | | -; | -; | - |
| 3.41. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 0 | 0 | 0 | | -; | -; | - |
| 3.42. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча | 0 | 0 | 0 | | -; | -; | - |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|----|----|--------------------------|---|---------------|---|--|
| 3.43. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров | 0 | 0 | 0 | | -; | -; | - | |
| Итого по разделу | | 78 | | | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 16 | 1 | 15 | 20.12.2022 30.12.2022 | Текущий. Наблюдение за своим физическим развитием; Комплексы ору для развития физических качеств.; Формирование правильной осанки; Оздоровительные занятия; комплексы утренней зарядки (теория); ; | Тестирование; | http://school-collection.edu.ru | |
| Итого по разделу | | 16 | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 15 | 87 | | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Легкая атлетика. Высокий и низкий старт | 1 | 0 | 1 | 02.09.2022 | Практическая работа; |
| 2. | Стартовый разгон. Бег по дистанции | 1 | 0 | 1 | 05.09.2022 | Практическая работа; |
| 3. | Эстафетный бег | 1 | 0 | 1 | 07.09.2022 | Практическая работа; |
| 4. | Бег по дистанции | 1 | 1 | 0 | 09.09.2022 | Зачет; |
| 5. | Развитие скоростных способностей. Бег 30 м на результат. | 1 | 0 | 1 | 12.09.2022 | Практическая работа; |
| 6. | Развитие скоростной выносливости | 1 | 0 | 1 | 14.09.2022 | Практическая работа; |
| 7. | Метание мяча 150 грамм | 1 | 0 | 1 | 16.09.2022 | Практическая работа; |
| 8. | Метание мяча на дальность | 1 | 1 | 0 | 19.09.2022 | Зачет; |
| 9. | Метание мяча в коридор 10 метров | 1 | 1 | 0 | 21.09.2022 | Зачет; |
| 10. | Развитие силовых и координационных способностей | 1 | 0 | 1 | 23.09.2022 | Практическая работа; |
| 11. | Развитие скоростных способностей | 1 | 0 | 1 | 26.09.2022 | Практическая работа; |
| 12. | Прыжок в длину с разбега с 5-7 шагов разбега. | 1 | 0 | 1 | 28.09.2022 | Практическая работа; |
| 13. | Прыжок в длину с разбега с 11-13 шагов разбега. | 1 | 1 | 0 | 30.09.2022 | Зачет; |
| 14. | Развитие выносливости | 1 | 0 | 1 | 03.10.2022 | Практическая работа; |
| 15. | Развитие силовой выносливости. Полоса препятствий. | 1 | 0 | 1 | 05.10.2022 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|----------------------|
| 16. | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | 0 | 1 | 07.10.2022 | Практическая работа; |
| 17. | Гладкий бег. | 1 | 0 | 1 | 10.10.2022 | Практическая работа; |
| 18. | Переменный бег | 1 | 1 | 0 | 12.10.2022 | Зачет; |
| 19. | Гладкий бег | 1 | 1 | 0 | 14.10.2022 | Зачет; |
| 20. | Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | 0 | 1 | 17.10.2022 | Практическая работа; |
| 21. | Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 | 19.10.2022 | Практическая работа; |
| 22. | Упражнения в висе. | 1 | 0 | 1 | 21.10.2022 | Практическая работа; |
| 23. | Ловля и передача мяча | 1 | 0 | 1 | 24.10.2022 | Практическая работа; |
| 24. | Развитие координационных способностей. | 1 | 1 | 0 | 26.10.2022 | Практическая работа; |
| 25. | Ведение мяча. | 1 | 1 | 0 | 28.10.2022 | Зачет; |
| 26. | Ведение мяча с сопротивлением защитника. | 1 | 0 | 1 | 07.11.2022 | Практическая работа; |
| 27. | Бросок мяча с сопротивлением защитника | 1 | 0 | 1 | 09.11.2022 | Практическая работа; |
| 28. | Гимнастика. Упражнения с внешним сопротивлением с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики. | 1 | 0 | 1 | 11.11.2022 | Практическая работа; |
| 29. | Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 | 14.11.2022 | Практическая работа; |
| 30. | Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине | 1 | 0 | 1 | 16.11.2022 | Практическая работа; |
| 31. | Развитие гибкости. | 1 | 0 | 1 | 18.11.2022 | Практическая работа; |
| 32. | Броски набивного мяча. | 1 | 0 | 1 | 21.11.2022 | Зачет; |
| 33. | Упражнения в висе. | 1 | 0 | 1 | 23.11.2022 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|----------------------|
| 34. | Висы и упоры. | 1 | 0 | 1 | 25.11.2022 | Практическая работа; |
| 35. | Развитие силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | 28.11.2022 | Практическая работа; |
| 36. | Упражнения для брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 | 1 | 0 | 30.11.2022 | Зачет; |
| 37. | Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | 02.12.2022 | Практическая работа; |
| 38. | Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. | 1 | 0 | 1 | 05.12.2022 | Зачет; |
| 39. | Опорный прыжок | 1 | 0 | 1 | 07.12.2022 | Практическая работа; |
| 40. | Опорный прыжок. | 1 | 0 | 1 | 09.12.2022 | Практическая работа; |
| 41. | Опорный прыжок. | 1 | 1 | 0 | 12.12.2022 | Зачет; |
| 42. | Баскетбол. Штрафной бросок. | 1 | 0 | 1 | 14.12.2022 | Практическая работа; |
| 43. | Бросок в движении одной рукой от плеча. | 1 | 0 | 1 | 16.12.2022 | Практическая работа; |
| 44. | Тактика игры | 1 | 0 | 1 | 19.12.2022 | Практическая работа; |
| 45. | Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | 21.12.2022 | Практическая работа; |
| 46. | Техника защитных действий. | 1 | 1 | 0 | 23.12.2022 | Зачет; |
| 47. | Зонная система защиты. | 1 | 0 | 1 | 26.12.2022 | Практическая работа; |
| 48. | Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | 09.01.2023 | Практическая работа; |
| 49. | Лыжная подготовка Попеременный двушажный ход. | 1 | 0 | 1 | 11.01.2023 | Практическая работа; |
| 50. | Переход с одного хода на другой | 1 | 0 | 1 | 13.01.2023 | Практическая работа; |
| 51. | Одновременный двушажный и одношажный ход. | 1 | 0 | 1 | 16.01.2023 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|----------------------|
| 52. | Одновременный бесшажный ход | 1 | 0 | 1 | 18.01.2023 | Практическая работа; |
| 53. | Коньковый ход. Подъём «елочкой». | 1 | 0 | 1 | 20.01.2023 | Практическая работа; |
| 54. | Коньковый ход.. | 1 | 0 | 1 | 23.01.2023 | Практическая работа; |
| 55. | Прохождение дистанции 3 км. | 1 | 1 | 0 | 25.01.2023 | Зачет; |
| 56. | Коньковый ход | 1 | 0 | 1 | 27.01.2023 | Практическая работа; |
| 57. | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | 0 | 1 | 30.01.2023 | Практическая работа; |
| 58. | Преодоление контр уклонов | 1 | 0 | 1 | 01.02.2023 | Практическая работа; |
| 59. | Торможение боковым соскальзыванием | 1 | 0 | 1 | 03.02.2023 | Практическая работа; |
| 60. | Спуски в низкой стойке | 1 | 0 | 1 | 06.02.2023 | Практическая работа; |
| 61. | Спуски и подъёмы | 1 | 0 | 1 | 08.02.2023 | Практическая работа; |
| 62. | Темповая тренировка | 1 | 0 | 1 | 10.02.2023 | Практическая работа; |
| 63. | Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе | 1 | 0 | 1 | 13.02.2023 | Практическая работа; |
| 64. | Прохождение дистанции 2 км в медленном темпе | 1 | 1 | 0 | 15.02.2023 | Зачет; |
| 65. | Повороты со спусков вправо, влево | 1 | 0 | 1 | 17.02.2023 | Зачет; |
| 66. | Прохождение дистанции 1,5 км в среднем темпе. | 1 | 0 | 1 | 20.02.2023 | Зачет; |
| 67. | Прохождение дистанции 2 км | 1 | 0 | 1 | 22.02.2023 | Зачет; |
| 68. | Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | 0 | 1 | 24.02.2023 | Практическая работа; |
| 69. | Прием и передача мяча. | 1 | 0 | 1 | 27.02.2023 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|----------------------|
| 70. | Верхняя и нижняя передача. | 1 | 0 | 1 | 01.03.2023 | Практическая работа; |
| 71. | Прием мяча | 1 | 0 | 1 | 03.03.2023 | Практическая работа; |
| 72. | Прием мяча после подачи. | 1 | 0 | 1 | 06.03.2023 | Практическая работа; |
| 73. | Подача мяча. | 1 | 1 | 0 | 10.03.2023 | Зачет; |
| 74. | Верхняя прямая и нижняя подача мяча | 1 | 0 | 1 | 13.03.2023 | Практическая работа; |
| 75. | Нападающий удар | 1 | 0 | 1 | 15.03.2023 | Практическая работа; |
| 76. | Атакующие удары из зоны 2 с передачи. | 1 | 0 | 1 | 17.03.2023 | Практическая работа; |
| 77. | Тактика игры. | 1 | 0 | 1 | 20.03.2023 | Практическая работа; |
| 78. | Одиночное блокирование. | 1 | 0 | 1 | 22.03.2023 | Практическая работа; |
| 79. | Нижняя прямая подача. | 1 | 1 | 0 | 24.03.2023 | Зачет; |
| 80. | Передача мяча сверху. | 1 | 0 | 1 | 03.04.2023 | Практическая работа; |
| 81. | Передача мяча сверху двумя руками через сетку | 1 | 0 | 1 | 05.04.2023 | Практическая работа; |
| 82. | Прием мяча снизу после подачи. | 1 | 0 | 1 | 07.04.2023 | Практическая работа; |
| 83. | Учебная игра | 1 | 0 | 1 | 10.04.2023 | Практическая работа; |
| 84. | Легкая атлетика. Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | 0 | 1 | 12.04.2023 | Практическая работа; |
| 85. | Бег в равномерном темпе до 10 минут. | 1 | 0 | 1 | 14.04.2023 | Практическая работа; |
| 86. | Кроссовая подготовка. Бег в гору. | 1 | 0 | 1 | 17.04.2023 | Практическая работа; |
| 87. | Низкий старт. | 1 | 0 | 1 | 19.04.2023 | Зачет; |
| 88. | Стартовый разгон. | 1 | 0 | 1 | 21.04.2023 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|----|----|------------|----------------------|
| 89. | Бег по дистанции. | 1 | 1 | 0 | 24.04.2023 | Практическая работа; |
| 90. | Финальное усиление. Эстафетный бег. Передача эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 26.04.2023 | Практическая работа; |
| 91. | Развитие скоростной выносливости. | 1 | 0 | 1 | 28.04.2023 | Зачет; |
| 92. | Эстафетный бег. Передача эстафеты | 1 | 0 | 1 | 03.05.2023 | Практическая работа; |
| 93. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | 05.05.2023 | Практическая работа; |
| 94. | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | 0 | 1 | 10.05.2023 | Зачет; |
| 95. | Метание мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 12.05.2023 | Практическая работа; |
| 96. | Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. | 1 | 0 | 1 | 15.05.2023 | Практическая работа; |
| 97. | Метание мяча в цель. | 1 | 0 | 1 | 17.05.2023 | Практическая работа; |
| 98. | Челночный бег – на результат. | 1 | 0 | 1 | 19.05.2023 | Практическая работа; |
| 99. | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | 22.05.2023 | Зачет; |
| 100. | Развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | 24.05.2023 | Практическая работа; |
| 101. | Прыжок в длину с разбега с 11-13 шагов разбега, на результат. | 1 | 0 | 1 | 26.05.2023 | Зачет; |
| 102. | Развитие силовых и координационных способностей. Подведение итогов за год. | 1 | 0 | 1 | 29.05.2023 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 16 | 86 | | |

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

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

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

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

спортивный зал
спортивная площадка
мячи волейбольные
мячи баскетбольные
скакалки
маты гимнастические
козел гимнастический
канат
мяч для метания
лыжи беговые

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

спортивный зал
спортивная площадка
мячи волейбольные
мячи баскетбольные
скакалки
маты гимнастические
козел гимнастический
канат
мяч для метания
лыжи беговые

