

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского
края

Муниципальное образование, Красноармейский район, ст.Полтавская

МБОУ СОШ №1

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей физической культуры

_____ И.В.Корж

Протокол №1

от "___"августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____ М.М.Кузьмина

Протокол №1

от "___"августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №1

_____ Л.Ф.Братикова

Приказ № _____

от "___"августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2804211)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Корж Светлана Александровна
учитель физической культуры

ст.Полтавская, 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, легкоатлетический кросс, спортивные игры. 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». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. 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.

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 длину с места.

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

Модуль «Легкоатлетический кросс». Равномерный бег 15-20мин., бег по пересеченной местности, бег 1000м, бег 1500м, бег с препятствиями.

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, 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.

Воспитательная составляющая по предмету «Физическая культура», призвана обеспечить достижение обучающимися не только личностных результатов, но и формирование патриотического, гражданского, трудового, экологического воспитания, ценности научного познания и на физическое воспитание и формирование культуры здоровья: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.

1. Гражданское воспитание :представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе; готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов; стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм, с учётом осознания последствий поступков;

2. Патриотическое воспитание :формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимание значения науки в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях, заинтересованность в научных знаниях обустройстве мира и общества.;

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей: формирование нравственных качеств личности обучающегося, накопление им духовного опыта, основанного на традициях культуры; формирование способности человека оценивать и выстраивать отношение к себе, другим людям, обществу.;

4.Эстетическое воспитание: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; воспитание стремления к участию в изучении искусств, приобщение к творческой деятельности; формирование умений воспринимать и оценивать прекрасное в окружающем мире;

5. Популяризация научных знаний среди детей: воспитание мировоззренческих представлений, соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представление об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих

закономерностей; создание познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений; воспитание познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; развитие интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

б. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья: сознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, формирование установки на здоровый образ жизни, осознание последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни; формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение: воспитание коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; развитие интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

8. Экологическое воспитание: воспитание экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета; развитие экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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;
- 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 ишибов 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;
- 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;

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); 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	0,5	0			обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0			описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0			характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0			интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0			составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0			знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0			устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0			знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0			знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0			отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0			разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0			закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5	0			разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0			разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0			разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0			знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0			рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.10	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.11	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;; выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.12	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0			рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.13	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0			описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.14	<i>Модуль «Гимнастика».</i> 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; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;		
3.15	<i>Модуль «Гимнастика».</i> 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;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.16	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0			описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.17	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0			знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.18	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0			закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;		
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0			повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0			знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0			разучивают технику метания малого мяча в неподвижную цель , с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0			рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.23	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0			рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.24	Модуль «Легкоатлетический кросс". Кроссовый бег 1500м.Эстафеты.	1	0			знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях по кроссу , способами использования упражнений в беге для развития выносливости».;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.25	Модуль «Легкоатлетический кросс". Бег с препятствиями. Эстафеты.	1	0			с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. видят ошибку и исправляют ее по указанию взрослого, сохраняют заданную цель. бегут в равномерном темпе, преодолевают препятствия	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.26	Модуль «Легкоатлетический кросс". Бег с препятствиями. Кросс до 15 мин.					разучивают технику кроссового бега , с помощью подводящих упражнений	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.27	Модуль «Легкоатлетический кросс. Кросс по пересеченной местности. Игра в мини-футбол.	1	0			с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. видят ошибку и исправляют ее по указанию взрослого, сохраняют заданную цель. бегут в равномерном темпе, знают правила игры.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.28	Модуль «Легкоатлетический кросс". Равномерный бег до 20мин. Прыжки на скакалке.	1	0			знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками со скакалкой и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.29	Модуль «Легкоатлетический кросс". Бег на 1000м. Игра в мини-футбол.	1	0			закрепляют и совершенствуют технику бега на длинные дистанции; разучивают стартовое и финишное ускорение; играют по правилам	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.30	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	0			рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	3	0			знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3	0			рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.27	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	0			рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);		
3.28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	4	0			закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0			знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.30	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.31	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	0		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

					двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;		
3.32	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1			рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.33	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1			рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.34	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.35	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1			рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;		https://resh.edu.ru/subject/9/

3.36	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1				контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);		https://resh.edu.ru/subject/9/	
Итого по разделу		54							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0			осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	
Итого по разделу		10							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Миф о зарождении олимпийских игр. Правила ТБ на уроке. Челночный бег 3х10м.	1	0	1		Практическая работа;
2.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени. Бег 30м.	1	0	1		Практическая работа;
3.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Подтягивание.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Техника бега на короткие дистанции (30м, 60м). Поднимание туловища.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
5.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции. Прыжки в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
7.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	0	1		Практическая работа;
8.	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
9.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа;
10.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1		Практическая работа;
11.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех	1	0	1		Практическая работа;

	шагов разбега					
12.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
13.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1	0	1		Практическая работа;

14.	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища	1	0	1		Практическая работа;
15.	Комплекс упражнений зрительной гимнастики	1	0	1		Практическая работа;
16.	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
17.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа;
18.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	1		Практическая работа;
19.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1	0	1		Практическая работа;
20.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе Висы. Строевые упражнения. Подтягивание	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
21.	Опорный прыжок. Акробатические элементы.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Опорный прыжок. Акробатические элементы.(кувырок вперед)	1	0	1		Практическая работа; зачет
23.	Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне	1	0	1		Практическая работа
24.	Упражнения на бревне. Висы и упоры	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
25.	Висы и упоры. Танцевальные упражнения	1	0	1		Практическая работа; зачет

26.	Лазание по гимнастической стенке и перелазание через препятствие	1	0	1		Практическая работа;
27.	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	0	1		Практическая работа; зачет
28.	Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди стойки и перемещения.	1	0	1		Практическая работа; зачет

30.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Ведение мяча в движении. Броски мяча с места.	1	0	1		Практическая работа; зачет
32.	Броски мяча в движении. Ведение с изменением направления.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
33.	Режим дня и его значение для современного школьника. Ведение мяча с изменением направления движения .	1	0	1		Практическая работа; зачет
34.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Броски с разных точек.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Броски с разных точек, комбинация из освоенных элементов.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Комбинация из освоенных элементов.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
37.	Вырывание, выбивание мяча.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание, выбивание мяча.	1	0	1		Практическая работа; зачет
39.	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
41.	Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком,	1	0	1		Практическая работа;

	лицом и спиной вперёд.					
42.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	0	1		Практическая работа; зачет
44.	Передача мяча над собой , через сетку.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
45.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	0	1		Практическая работа; зачет

47.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	0	1		Практическая работа;
48.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
49.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	0	1		Практическая работа;
50.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	0	1		Практическая работа; зачет
51.	Игровые упражнения. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Передачи мяча в парах, тройках. Мини-волейбол.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
53.	Легкоатлетический кросс. Бег с препятствиями. Кросс 1000м.	1	0	1		Практическая работа; контроль
54.	Кроссовый бег 1500м.Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа.
55.	Легкая атлетика. Метание мяча 150г на дальность. Бег 60м. Игра в мини-футбол.	1	0	1		Практическая работа;

56.	Метание мяча 150г на дальность. Бег 60м. (ГТО)Игра в мини-футбол.	1	0	1		Контроль; Практическая работа;
57.	Метание мяча 150г на дальность. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Игра в мини-футбол.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Челночный бег 3х10м. Игра в мини-футбол.	1	0	1		Практическая работа; контроль
59.	Равномерный бег (13 мин). ОРУ.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
60.	Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча по прямой.	1	0	1		Практическая работа;

62.	Ведение мяча по прямой, по кругу, змейкой, обводка мячом ориентиров(конусов)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
63.	Физическая подготовка к выполнению норм ГТО. Тест-30м.Эстафеты.	1		1		Практическая работа; зачет
64.	Физическая подготовка.Тест-3х10м.Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа; зачет
65.	Физическая подготовка. Тест-прыжок в длину с места. Мини-футбол.	1	0	1		Практическая работа; зачет
66.	Физическая подготовка. Тест-подтягивание. Мини-футбол.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
67.	Физическая подготовка. Тест- поднимание туловища 1мин. Игры по выбору.	1	0	1		Практическая работа; зачет
68.	Физическая подготовка. Тест- бег 1000м. Эстафеты. Подведение итогов четверти	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник «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».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебник «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».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>