

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
« Пусошурская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено и Принято
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2022г

Утверждено руководителем
Образовательного учреждения
Приказ № 94 от 29.08.2022г

Подпись  /В.В. Васильева/



**Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
5 класс**

Составитель: учитель физической культуры
Чиркова Аксана Петровна

2022г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 5 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.3	5.5	5.2	6.4	5.8	5.2
2	Бег 60 м.	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.2
3	Челночный бег 3х10 м.	9.7	9.0	8.6	10.1	9.6	8.8
4	Бег 1000 м.	6.25	5.25	4.45	6.30	6.00	5.25
5	Бег 2000 м.	без	учета	врем.			
6	Прыжки в длину с места	140	170	190	130	160	170
7	Прыжки в длину с разбега	260	300	340	220	260	300
8	Метание мяча на дальность	20	26	32	14	17	20
9	Вис на согнутых руках	6	15	25	5	12	20
10	Подтягивания в висе	3	4	6	8	10	14
11	Сгибание рук в упоре лежа	9	16	23	4	7	10
12	Наклон вперед	0	6	10	2	8	14
13	Поднимание туловища(1мин.)	27	39	49	22	33	40

Итоговый тест по физической культуре для 5 класса.

Раздел легкая атлетика.

Ф.И. _____ **класс** _____

1. Что не относится к легкой атлетике?

1. Ходьба
2. бег
3. равновесие
4. прыжки
5. метание

2. Когда можно производить метание?

1. с разрешения учителя
2. после сбора инвентаря
3. по желанию

3. Что относится к важным умениям, необходимых для бега?

1. правильное дыхание
2. постановка стопы
3. положение тела

4. Где выполняют беговые упражнения?

1. на неровной, рыхлой поверхности
2. на ровной дорожке
3. на скользком, мокром грунте

5. Какой прыжок изучают по школьной программе в 5 – 7 классе?

1. Прыжок «согнув ноги»
2. Прыжок «ноги врозь»
3. Прыжок «поджав ноги»

6. На занятиях по легкой атлетике:

1. заниматься в школьной форме
2. бежать против движения
3. играть в футбол
4. быть в спортивной форме и выполнять задания учителя

7. В какой последовательности происходит прыжок в длину?

1. толчок, полет, приземление, разбег;
2. полет, приземление, разбег, толчок;
3. разбег, толчок, полет, приземление;
4. разбег, приземление, толчок, полет.

8. Какова длина разбега в прыжке «согнув ноги»

1. 2 – 3м
2. 10 – 15м

3. 15 – 20м

4. 5 - 10м

9. На каких дистанциях применяется низкий старт:

- на коротких
- на длинных
- на средних

10. Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:

- выносливость
- гибкость
- сила
- быстрота

Итоговый тест по физической культуре 5 класс

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

- а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- б) процесс изменения функций и форм организма;
- в) часть общей человеческой культуры.

2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?

- а) 1976 г., Монреаль;
- б) 1980 г., Москва;
- в) 1984 г., Лос-Анджелес.

3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- а) на личность в целом;
- б) на сердечно-сосудистую систему;
- в) на продолжительность жизни.

4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

5. Что такое закаливание?

- а) Укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) Венок из ветвей оливкового дерева;
- б) звание почётного гражданина;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
- б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
- в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. Каковы причины нарушения осанки?

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;

- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) Прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- в) измерять пульс.

14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

- а) Платон (философ);
- б) Пифагор (математик);
- в) Архимед (механик).

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Жуан Антонио Самаранч.

16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

17. Первый российский Олимпийский чемпион?

- а) Николай Панин-Коломенкин;
- б) Дмитрий Саутин;
- в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

- а) 200м 1см;
- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

19. Как переводится слово «волейбол»?

- а) Летящий мяч;
- б) мяч в воздухе;
- в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

- а) Джеймс Нейсмит;
- б) Майкл Джордан;
- в) Билл Рассел.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Работа на уроке.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Работа на уроке.	https://school1221.edu.site.ru
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Работа на уроке.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Уроки 1-3
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;	Работа на уроке.	РЭШ 5 класс Урок 7
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Устный опрос; работа на уроке.	РЭШ 5 класс Урок 7
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Работа на уроке.	РЭШ 5 класс Уроки 8, 9
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения);	Работа на уроке.	РЭШ 5 класс Урок 13
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	2	0	2		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;	Устный опрос; работа на уроке.	РЭШ 5 класс Урок 14
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Работа на уроке.	РЭШ 5 класс Урок 5

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);	Работа на уроке.	РЭШ 5 класс Урок 11
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;	Работа на уроке.	РЭШ 5 класс Урок 14
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;	Работа на уроке.	РЭШ 5 класс Урок 15
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	1		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм; составляют дневник физической культуры;	Устный опрос; работа на уроке.	РЭШ 5 класс Урок 16
Итого по разделу		11						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Работа на уроке.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/star/168855/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;	Работа на уроке.	РЭШ 5 класс Урок 8
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Уроки 13, 21
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры;	Работа на уроке.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/star/168855/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 17

3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 18
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 20
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 22
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	1	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека; 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);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 23
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	0	2		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; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 23
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	2	0	2		определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» 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);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/star/168855/

3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	2	1	1		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);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	3	1	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; 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;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 25
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	2		знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; 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 и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; 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;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 24
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 24
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	0	3		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;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 26

3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Работа на уроке.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/star/168855/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 26
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	1	1		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 27
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	1	0	1		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 27
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 28
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 28
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	1	1		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метаю т мал ый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 28
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1		разучивают технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами передвижений на лыжах; использование упражнений для развития выносливости;	Устный опрос; работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 30
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	4	1	3		совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания; закрепляют технику упражнений для развития выносливости;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 30
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка», прохождение дистанции до 1,5 км умеренным темпом	2	1	1		совершенствуют технику медленного бега на лыжах в равномерном темпе; закрепляют технику подъема на горку способом «лесенка»; закрепляют технику упражнений для развития выносливости; прохождение дистанции до 1.5км;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/star/168855/

3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	6	0	1		совершенствуют технику медленного бега на лыжах в равномерном темпе; закрепляют технику подъема на горку способом «лесенка»; закрепляют технику упражнений для развития выносливости;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/star/168855/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	4	1	3		Совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона; закрепляют технику упражнений для развития выносливости;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/star/168855/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	8	1	7		совершенствуют технику преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона; закрепляют технику упражнений для развития выносливости;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 29
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 31
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 31
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; 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;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 31
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	4	1	3		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 ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 31
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	1	1		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);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 32

3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 32
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	1	1		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);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 32
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча 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);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 32
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 33
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 33
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 33
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 33
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 34
Итого по разделу		81						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 6
Итого по разделу		6						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	13	89				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Введение. Инструктаж по ТБ. ИОТ № 7/3. Обычный бег, бег с ускорением.	1	0	1	5.09	Работа на уроке.
2.	Ходьба и бег. Значение ходьбы и бега.	1	0	1	6.09	Устный опрос.
3.	Челночный бег 3х10м	1	0	1	7.09	Устный опрос; работа на уроке.
4.	Бег на 30 м с высокого старта.	1	1	0	12.09	Зачет; работа на уроке.
5.	Тестирование бега на 60м с высокого старта.	1	1	0	13.09	Зачет.
6.	Техника прыжка в длину с разбега.	1	0	1	14.09	Работа на уроке.
7.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	19.09	Работа на уроке.
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. ОРУ.	1	1	0	20.09	Зачет; работа на уроке.
9.	Метание малого мяча на дальность. ОРУ.	1	0	1	21.09	Работа на уроке.
10.	Метание малого мяча в цель.	1	0	1	26.09	Работа на уроке.
11.	Тестирование метания мяча на дальность. ОРУ.	1	1	0	27.09	Зачет
12.	Введение. Инструктаж по ТБ. ИОТ № 7/5. Передвижение в стойке игрока. Эстафеты.	1	0	1	28.09	Работа на уроке.
13.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	1	0	1	3.10	Работа на уроке.
14.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении.	1	0	1	4.10	Работа на уроке.
15.	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	0	1	5.10	Работа на уроке.
16.	Сухое плавание. Правила поведения на воде.	1	0	1	10.10	Работа на уроке.
17.	Техника плавания кролем на груди. ОРУ. Подвижная игра «Пионербол»	1	0	1	11.10	Работа на уроке.
18.	Правила спортивной игры «Футбол». Техника паса в футболе.	1	0	1	12.10	Работа на уроке; учет текущих достижений.
19.	Удары по воротам указанными способами на точность.	1	0	1	17.10	Работа на уроке.
20.	Ведение мяча, удар (пас), прием мяча, остановка.	1	1	0	18.10	Зачет
21.	Прием мяча снизу в волейболе. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1	19.10	Работа на уроке.
22.	Верхняя, прямая подача.	1	0	1	24.10	Работа на уроке.
23.	Прямая нижняя подача с расстояния 3-6 м от сетки. Учебная игра.	1	0	1	25.10	Работа на уроке.
24.	Броски и ловля мяча в парах. ОРУ.	1	0	1	26.10	Работа на уроке.
25.	Введение. Инструктаж по ТБ. ИОТ № 7/4 Строевые упражнения. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1	0	1	7.11	Устный опрос;
26.	Кувырок вперед.	1	0	1	8.11	работа на уроке.
27.	Кувырок назад.	1	0	1	9.11	Работа на уроке.

28.	Стойка на голове.	1	0	1	14.11	Работа на уроке.
29.	Тестирование кувырка вперед и назад.	1	1	0	15.10	Зачет
30.	Техника выполнения висов.	1	0	1	16.10	Работа на уроке.
31.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	1	0	21.11	Зачет.
32.	Лазанье по гимнастической стенке.	1	0	1	22.11	Работа на уроке.
33.	Ритмическая гимнастика с элементами танца.	1	0	1	23.11	Работа на уроке.
34.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1	1	0	28.11	Зачет.
35.	Прыжки в скакалку.	1	0	1	29.11	Работа на уроке.
36.	Подтягивание на низкой перекладине.	1	1	0	30.11	Работа на уроке; учет текущих достижений.
37.	Лазанье по канату в два приема.	1	0	1	5.12	Работа на уроке.
38.	Вращение обруча.	1	0	1	6.12	Работа на уроке; учет текущих достижений.
39.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	0	1	7.12	Работа на уроке.
40.	Опорный прыжок.	1	0	1	12.12	Работа на уроке.
41.	Круговая тренировка.	1	1	0	13.12	Зачет.
42.	Введение. Инструктаж по ТБ. ИОТ № 7/5. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости.	1	0	1	14.12	Работа на уроке; учет текущих достижений.
43.	Бросок двумя руками в движении после ловли. Правила соревнований по баскетболу.	1	0	1	19.12	Работа на уроке.
44.	Броски и ловля мяча.	1	0	1	20.12	Работа на уроке.
45.	Индивидуальные тактические действия в баскетболе.	1	0	1	21.12	Работа на уроке; учет текущих достижений.
46.	Тестирование техники ведения мяча с изменением направления.	1	1	0	26.12	Зачет.
47.	Броски и ловля мяча в парах.	1	0	1	27.12	Работа на уроке;
48.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	0	1	28.12	Работа на уроке.
49.	Введение. Инструктаж по ТБ. ИОТ №7/2. Ступающий и скользящий шаг на лыжах.	1	0	1	11.01	Устный опрос; работа на уроке.
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах. Температурный режим.	1	0	1	16.01	Работа на уроке.
51.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	0	1	17.01	Работа на уроке; учет текущих достижений
52.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	0	1	18.01	Работа на уроке.
53.	Попеременный одношажный ход на лыжах. Правила обгона на лыжне	1	0	1	23.01	Работа на уроке.
54.	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1	0	1	24.01	Работа на уроке.
55.	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	1	0	25.01	Работа на уроке; учет текущих достижений
56.	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	0	1	30.01	Работа на уроке.
57.	Одновременный бесшажный ход (стартовый вариант).	1	0	1	31.01	Работа на уроке.

58.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	0	1	01.02	Работа на уроке.
59.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Понятие «закаливание» и «обморожение»	1	0	1	06.02	Работа на уроке.
60.	Лыжные эстафеты, подвижная игра «Быстрый лыжник»	1	0	1	07.02	Работа на уроке.
61.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой», торможение «упором».	1	0	1	08.02	Работа на уроке.
62.	Лыжные гонки 500м. Развитие скорости.	1	1	0	13.02	Работа на уроке; учет текущих достижений.
63.	Прохождение дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости.	1	1	0	14.02	Зачет.
64.	Лыжные эстафеты, подвижная игра «Быстрый лыжник»	1	0	1	15.02	Работа на уроке.
65.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах на оценку.	1	1	0	20.02	Работа на уроке; учет текущих достижений.
66.	Спуск со склона в низкой стойке.	1	0	1	21.02	Работа на уроке.
67.	Повороты переступанием в движении.	1	1	0	22.02	Работа на уроке; учет текущих достижений.
68.	Лыжные гонки 500м.	1	0	1	27.02	Работа на уроке.
69.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	1	0	28.02	Зачет.
70.	Введение. Инструктаж по ТБ. ИОТ № 7/5. Волейбол. Передвижения в стойке.	1	0	1	01.03	Работа на уроке.
71.	Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	0	1	06.03	Работа на уроке.
72.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	0	1	07.03	Работа на уроке.
73.	Волейбольные упражнения.	1	1	0	13.03	Работа на уроке; учет текущих достижений.
74.	Нижняя подача. Эстафеты с мячом.	1	1	0	14.03	Работа на уроке; учет текущих достижений.
75.	Прием мяча двумя руками снизу.	1	0	1	15.03	Работа на уроке.
76.	Броски и ловля мяча. ОРУ.	1	1	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
77.	Мини-футбол. Ведение мяча. ОРУ.	1	0	1	20.03	Работа на уроке.
78.	Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Мини-футбол.	1	1	0	21.03	Зачет.
79.	Введение. Инструктаж по ТБ. ИОТ № 7/5. Баскетбол. Броски и ловля мяча у стены в парах	1	0	1	22.03	Работа на уроке.
80.	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Мини-баскетбол.	1	0	1	03.04	Работа на уроке.
81.	Тактические действия в защите и нападении.	1	0	1	04.04	Работа на уроке.
82.	Выравнивание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	0	1	05.04	Работа на уроке.
83.	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок.	1	1	0	10.04	Работа на уроке; учет текущих достижений.
84.	Волейбольные упражнения Эстафеты с мячом.	1	0	1	11.04	Работа на уроке.

85.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра	1	0	1	12.04	Работа на уроке.
86.	Прием и подача мяча в волейболе. Учебная игра.	1	0	1	17.04	Работа на уроке.
87.	Стойка игрока при подаче и приеме мяча. Правильное положение ракетки. Учебная игра.	1	0	1	18.04	Работа на уроке.
88.	Тактика подач в настольном теннисе.	1	0	1	19.04	Работа на уроке.
89.	Броски и ловля мяча.	1	0	1	24.04	Работа на уроке.
90.	Техника паса в футболе. ОРУ.	1	1	0	25.04	Работа на уроке; учет текущих достижений.
91.	Футбольные упражнения, отбор мяча. Учебная игра.	1	1	0	26.04	Работа на уроке; учет текущих достижений.
92.	Введение. Инструктаж по ТБ. ИОТ №7/3. Ходьба и бег. ОРУ.	1	0	1	02.05	Работа на уроке.
93.	Бег на 30 м с высокого старта. Кроссовая подготовка.	1	1	0	03.05	Работа на уроке; учет текущих достижений.
94.	Челночный бег 3х10. ОРУ.	1	0	1	10.05	Работа на уроке.
95.	Тестирование челночного бега 3х10м.	1	1	0	15.05	Зачет.
96.	Бег на 60 м с высокого старта. ОРУ.	1	0	1	16.05	Работа на уроке.
97.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1	1	0	17.05	Зачет.
98.	Техника прыжка в длину с разбега. ОРУ.	1	0	1	22.05	Работа на уроке; учет текущих достижений.
99.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	1	0	23.05	Зачет.
100	Метание малого мяча на дальность. ОРУ.	1	0	1	24.05	Работа на уроке; учет текущих достижений.
101	Метание малого мяча в цель.	1	0	1	29.05	Работа на уроке.
102	Тестирование метания мяча на дальность.	1	1	0	30.05	Зачет.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	29	73		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/>

<https://school221.edusite.ru>

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Футбольная площадка, спортивный зал, скамейка гимнастическая, мат гимнастический, перекладина навесная съемная, волейбольная сетка, баскетбольный щит, канат гимнастический, разметка для бега, прыжков, подвижных игр, конусы, фишки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца

