

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

педагогическим советом
ГБОУ школы № 46
Приморского района
Санкт-Петербурга
протокол от 31.08.2022 № 5

СОГЛАСОВАНА

методическим советом
ГБОУ школы № 46
Приморского района
Санкт-Петербурга
протокол от 21.06.2022 № 4

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 31.08.2022 № 179
директор ГБОУ школы №46
Приморского района
Санкт-Петербурга
М.Н. Эйдемиллер

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

ID 3860513

для обучающихся 5 «А», 5 «Б», 5 «В» классов

(базовый уровень)

68 часов в год, 2 часа в неделю

Составители:

Мирошниченко Марина Александровна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории;
Коробейников Андрей Викторович,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории;
Воронова Светлана Станиславовна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург
2022 год

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 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.

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0	0		осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Устный опрос; Работа на уроке;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0	0	0				
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0	0	0				

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0,5	0	0		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.);;	Устный опрос;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0	0	0				
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0	0	0				
2.10.	Ведение дневника физической культуры	0,5	0	0		заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Устный опрос;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		3						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0	0	0				
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0,5	0	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.;	Практическая работа;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Текущий; ;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0	0	0				
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0,5	0	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.;	Текущий; ;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.6.	Упражнения на развитие координации	0	0	0				
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0	0	0				
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0	0	0				
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	0	0		совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации.;	Текущий; ;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru

3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	0	0		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	Текущий; ;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги«скрестно»	0.25	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;;	Текущий; ;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	0.25	0	0		разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;	Текущий; ;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1.5	0	0		разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;	Текущий; ;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Контрольная работа	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0.5	0	0		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Текущий; ;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0.5	0	0		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом«удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его	Текущий; ;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1.75	0	0		разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Текущий;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.25	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	0	0		разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Зачет;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Зачет;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1.5	0	0		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Зачет;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.25	0	0		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Устный опрос;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	0.25	0	0		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Текущий;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru

3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.25	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Текущий;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	0.75	0	0		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Зачет;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	8	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Контрольная работа	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0.25	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;	Устный опрос; Зачет;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0.25	0	0		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Текущий;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0.5	0	0		изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;;	Текущий; ;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	0.5	0	0		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Контрольная работа	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0.5	0	0		разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	Текущий; ;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	0	0	0				
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.25	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Текущий;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2.5	0	0		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;;	Контрольная работа	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	3	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;	; Текущий;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	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;;	Контрольная работа	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru

3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	0.25	0	0		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;	Текущий; ;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	0		разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;	Контрольная работа	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.25	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Текущий;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	4.5	0	0		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;	Текущий;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	3	0	0		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;	Контрольная работа	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	0.25	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	; Текущий; ;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.25	0	0		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Текущий; ;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.25	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Текущий; ;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0.5	0	0		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Текущий; ;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Текущий; ;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0		определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;;	Текущий; ;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		51						
Раздел 4. СПОРТ								

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	12	0	0		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Зачет;	www.edsoo.ru www.yaklass.ru www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт до 15-20 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1				Устный опрос
2.	Высокий старт до 10-15 м, Контроль: бег 30м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, челночный бег 3x10 м, развитие скоростных качеств.	1				Зачет;
3.	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт до 10-15 м, Контроль: бег 60 м , специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета.	1				Зачет;
4.	Контроль челночный бег 3x10 м. Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1x2м с 6-8м. ОРУ в движении. Подвижная игра «попади в мяч»СБУ. Развитие выносливости: бег 800м.	1				Зачет;
5.	Контроль: Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2x1м с 6-8м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра«Метко в цель». Развитие	1				Зачет;

6.	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Приземление. Метание малого мяча на дальность. ОРУ в движении. Развитие выносливости: бег 1000м.	1				Работа на уроке;
7.	Метание малого мяча на дальность с 3 - 5 шагов разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств .Контроль: Прыжки в длину с 9–11 шагов разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину.	1				Зачет;
8.	ОРУ с малым мячом. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Метание мяча на дальность на отскок. Подвижная игра «Салки».	1				Работа на уроке;
9.	Контроль: подтягивание. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1				Зачет;
10.	Техника безопасности при занятиях баскетбола. Контроль: Наклон из положения стоя. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	1				Зачет;
11.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1				Работа на уроке;

12.	Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Физическая культура и здоровый образ жизни.	1				Работа на уроке;
13.	Передача мяча в различных построениях. Бросок мяча от двумя руками от груди в кольцо с места. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств.	1				Работа на уроке;
14.	Совершенствование передачи мяча от груди. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» П.И. с элементами баскетбола. Контроль: Бросок мяча от двумя руками от груди в кольцо с места.	1				Контрольная работа
15.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». П.И. с элементами баскетбола.	1				Работа на уроке;
16.	Контроль: техника передачи мяча двумя руками от груди. Броски по кольцу. Быстрый прорыв.	1				Контрольная работа
17.	Повторение пройденного материала. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча после ловли, ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1				Работа на уроке;
18.	Повторение пройденного материала. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча после ловли, ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1				Работа на уроке;

19.	<p>Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).</p> <p>Развитие силовых способностей.</p> <p>Олимпийские игры Древней Греции. Подвижная игра «Запрещенное движение»</p>	1				Работа на уроке;
20.	<p>Контроль: отжимание в упоре лежа. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). подтягивание в вися.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Подвижная игра «Светофор»</p>	1				Зачет;
21.	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). подтягивание в вися.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p> <p>Прыжки со скакалкой 1 мин.</p>	1				Работа на уроке;
22.	<p>Контроль: прыжки со скакалкой 1 мин. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед.</p> <p>Эстафеты. ОРУ в движении.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	1				Зачет;
23.	<p>Контроль: повороты на месте. 2-3 кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.</p> <p>Подтягивание в вися, в вися лежа.</p>	1				Контрольная работа

24.	<p>Кувырок вперед и назад. ОРУ с мячом. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.</p> <p>Развитие гибкости и подвижности суставов, упражнения утренней зарядки и физкультминуток. Мост из положения лежа и упражнения на гибкость.</p>	1				Работа на уроке;
25.	<p>Мост из положения лежа, поднятие туловища из положения лежа. Кувырki вперед и назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении.</p> <p>Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.</p>	1				Работа на уроке;
26.	<p>Контроль: поднятие туловища из положения лежа.</p> <p>Соединение акробатических элементов в комбинацию.</p> <p>Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</p>	1				Зачет;
27.	<p>Контроль: акробатическая комбинация. Повороты в движении. Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.</p>	1				Контроль ная работа
28.	<p>Контроль: наклон в перед из положения стоя. Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами.</p> <p>Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. . Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись.</p>	1				Зачет;

29.	Контроль: подтягивание. Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Прыжки со скакалкой стоя на месте. . Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1				Зачет;
30.	Контроль: опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазание по канату. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением. Эстафета «скакалочка под ногами»	1				Контроль ная работа
31.	Повторение пройденного материала. Преодоление полосы препятствий с включением изученных упражнений. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	1				Работа на уроке;
32.	Повторение пройденного материала: строевых и акробатических упражнений. Подвижные игры.	1				Работа на уроке;
33.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				Работа на уроке;
34.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в в/б. по упрощенным правилам	1				Работа на уроке;

35.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой, через зону, через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в в/б по упрощенным правилам.	1				Работа на уроке;
36.	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. эстафеты. Игра в мини-волейбол .	1				Работа на уроке;
37.	Стойка игрока. Перемещение в стойке Контроль:. Передача двумя руками сверху . Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	1				Контроль ная работа
38.	Инструктаж по технике безопасности при лыжной подготовке .Организующие команды и приемы. Техника попеременного двухшажного хода, одноопорное скольжение. Подвижная игра «Самокат».	1				Работа на уроке;
39.	Техника попеременного двухшажного хода. Скольжение на одной лыже с опорой на разноименную палку. Передвижение на лыжах 1км.	1				Работа на уроке;
40.	Попеременная и одноименная координация движений рук при передвижении на лыжах. Подвижная игра «самокат». Передвижение на лыжах 1,5км	1				Работа на уроке;

41.	Техника одновременного бесшажного хода. Одновременное отталкивание палками. Повороты переступанием на месте. Эстафета с этапом 100м. дистанция на лыжах 1,5км.	1				Работа на уроке;
42.	Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее» .Контроль: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы , дистанция передвижения до 2 км.	1				Контроль ная работа
43.	Спуски со склона в высокой, средней и нижней стойке. Техника безопасного падения при спуске.Техника подъема«лесенкой» и «елочкой». Совершенствовать технику лыжных ходов. Подвижная игра «Шире шаг»	1				Работа на уроке;
44.	Контроль: спуск со склона, подъем «лесенкой» или «елочкой», торможение «плугом» или «упором». Подвижная игра «Шире шаг»	1				Контроль ная работа
45.	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 2.5 км. Эстафеты.	1				Работа на уроке;
46.	Развитие выносливости. Спуски в средней стойке. Подвижные игры .Контроль: дистанции 1 км на результат.	1				Зачет;
47.	Техника одновременного бесшажного хода. Двухопорное скольжение Соревнования: лыжная гонка на дистанцию 2 км.	1				Работа на уроке;

48.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км, используя технику изученных лыжных ходов. Игры. Эстафеты.	1				Работа на уроке;
49.	Бег на лыжах 2км без учета времени. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1				Работа на уроке;
50.	Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Контроль: нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1				Контрольная работа
51.	Повторение пройденного материала. Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1				Работа на уроке;
52.	Повторение пройденного материала. Сочетание передвижения в стойке игрока с верхней передачей над собой и вперед. Прием мяча снизу после удара об пол двумя руками. Нижняя прямая подача с 5-6 м. Игра в мини-волейбол.	1				Работа на уроке;
53.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. Физическое развитие человека, его показатели способы измерения.	1				Работа на уроке;
54.	Нижняя подача с 3-6 м от сетки. Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2) и на укороченных площадках.	1				Работа на уроке;

55.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Обучение и закрепление передачи мяча над собой. Игра «Мяч через сетку». Контроль: челночный бег 3x10м.	1				Работа на уроке;
56.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Эстафетный бег. Развитие выносливости: бег до 8 мин в медленном темпе. Роль и значение физкультурно - оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1				Работа на уроке;
57.	Прыжки в высоту и с 5-7 шагов разбега. Контроль: Прыжок в длину с места. Комплекс упражнений с партнером. Игра «Удочка».	1				Работа на уроке;
58.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).	1				Работа на уроке;
59.	Контроль: техника прыжков в высоту. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. в среднем темпе сериями по 10-20 сек. до 1000 м. Эстафеты	1				Контроль ная работа
60.	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5-7 шагов), отработка движения ног перед приземлением. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1				Работа на уроке;
61.	Техника старта с опорой на одну руку. Бег с эстафетной палочкой. Специальные беговые упражнения. Контроль : бег 30 м. Прыжок в длину с разбега.	1				Работа на уроке;

62.	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета с палочкой. Контроль : бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега.	1				Зачет;
63.	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег до 1000 м. Эстафеты Контроль: прыжок в длину с разбега	1				Зачет;
64.	Специальные беговые упражнения .Контроль: бег 1000м Бег. Эстафеты Метание мяча на дальность с разбега.	1				Зачет;
65.	Техника метания мяча на дальность. Эстафетный бег. Ведение мяча. Игра футбол. по упрощенным правилам.	1				Работа на уроке;
66.	Контроль: метания мяча на дальность. Эстафетный бег. Развитие выносливости, бег до 8 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	1				Зачет;
67.	Повторение пройденного материала. совершенствование передачи эстафетной палочки. Удары по неподвижному мячу .Игра футбол по упрощенным правилам.	1				Работа на уроке;
68.	Повторение пройденного материала. Совершенствование передачи эстафетной палочки . Остановка катящегося мяча способом наступания. Игра футбол по упрощенным правилам.	1				Работа на уроке;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0
--	----	---	---

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Матвеев А.П. /Физическая культура. 5 класс : учеб. Для общеобразоват. организаций/ - 5-е изд. – М. : Просвещение, 2016. – 112 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Гимнастика и методика её преподавания: Учебник для факультетов физической культуры / Под ред. Н.К. Меньшикова. СПб.: Издательство РГПУ им.А.И.Герцена, 1998 – 463 с.
2. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение». 1989г. 3. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
4. 2. Мармор В.К. Специальные упражнения. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975 5. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения. – Волгоград, 1977

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edsoo.ru

www.yaklass.ru

www.reshe.edu.ru

www.gto.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические скамейки, скакалки, шведская стенка, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи баскетбольные. Мяч для метания теннисный. Обручи большие и малые. Маты гимнастические.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастические скамейки, скакалки, шведская стенка, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи баскетбольные. Мяч для метания теннисный. Обручи большие и малые. Маты гимнастические.

