

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
МКУ " Управление образованием" администрации муниципального образования
Успенский район

МБОУООШ №11

РАССМОТРЕННО

СОГЛАСОВАННО

Утверждаю:

ШМС Учителей МБОУООШ №11



Протокол №1
от 31.08.22

Заместитель директора по УВР



Солдаткина О.А

Директор МБОУООШ №11



Чемеригин В.А

Приказ № От 31.08.22г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3985422)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Уколов Ратибор Валерьевич
учитель Физическая культура

Х. Веселый 2022

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания

о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбор 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.

№ 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. ОСНОВНЫЕ ЗНАНИЯ								
1.1.	История физической культуры	1	0	0	01.09.2022 03.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год.;	Работа на уроке;	РЭШ
1.2.	Олимпийские игры древности .Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	0	0	05.11.2022 10.11.2022	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Работа на уроке;	РЭШ
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значении здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	12.11.2022 17.11.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта.;	Работа на уроке;	РЭШ
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	19.11.2022 24.11.2022	устанавливают общность и различия в организации древних современных Олимпийских игр;	Работа на уроке;	РЭШ
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его основные содержания	1	0	0	18.11.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ».;	Работа на уроке;	РЭШ
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0	02.12.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Работа на уроке;	РЭШ
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	09.12.2022	устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.;	Работа на уроке;	РЭШ
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0	26.11.2022 01.12.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Работа на уроке;	РЭШ
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0	23.12.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в	Работа на уроке;	РЭШ

						видетаблицы.;		
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	03.12.2022 08.12.2022	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Работа на уроке;	РЭШ
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	30.12.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Работа на уроке;	РЭШ
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	0	10.12.2022 15.12.2022	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Работа на уроке;	РЭШ

2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	0	31.12.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Работа на уроке;	РЭШ
2.10	Самонаблюдение и самоконтроль	1	0	0	17.12.2022 22.12.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Работа на уроке;	РЭШ
Итого по разделу		10						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	01.01.2023	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Контрольная работа;	РЭШ
3.2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	24.12.2022 29.12.2022	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
3.3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	25.11.2022	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;	Работа на уроке;	РЭШ
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0	01.11.2022 04.11.2022	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
3.5.	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	0	16.12.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;	Работа на уроке;	РЭШ
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	11.11.2022	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
3.7.	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	0	10.01.2023	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;	Работа на уроке;	РЭШ
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	11.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;	Работа на уроке;	РЭШ

3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	1	0	0	13.01.2023	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Работа на уроке;	РЭШ
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	15.01.2023 16.01.2023	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий.;	Работа на уроке;	РЭШ
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	0	0	19.01.2023 21.01.2023	описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).;	Работа на уроке;	РЭШ
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	26.01.2023	описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).;	Работа на уроке;	РЭШ
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	27.01.2023 28.01.2023	совершенствуют кувырок вперед в группировке в полной координации.;	Работа на уроке;	РЭШ

3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	31.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	24.01.2023 25.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	29.01.2023 30.01.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью ее сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	Работа на уроке;	РЭШ
3.17.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	01.02.2023 02.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.18.	Упражнения утренней зарядки	1	06.02.2023 07.02.2023	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Работа на уроке;	РЭШ
3.19.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	04.02.2023 05.02.2023	разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.20.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	09.02.2023 11.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.21.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	13.02.2023 14.02.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения;	Работа на уроке;	РЭШ
3.22.	Упражнения на развитие гибкости	1	17.02.2023 18.02.2023	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.23.	Упражнения на развитие координации	1	19.02.2023 20.02.2023	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Работа на уроке;	РЭШ
3.24.	Упражнения на формирование телосложения	1	21.02.2023 22.02.2023	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	24.02.2023 25.02.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Работа на уроке;	РЭШ
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	27.02.2023 28.02.2023		Работа на уроке;	РЭШ
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	01.03.2023 02.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Работа на уроке;	РЭШ

3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	26.02.2023	контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Работа на уроке;	РЭШ
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	03.03.2023 04.03.2023	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий позакреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	06.03.2023 07.03.2023	повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение пофазам движения и в полной координации;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	10.03.2023 11.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Работа на уроке;	РЭШ
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	13.03.2023 14.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Работа на уроке;	РЭШ
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	16.03.2023 17.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Работа на уроке;	РЭШ
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0	20.03.2023 21.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	24.03.2023 25.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Работа на уроке;	РЭШ
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	28.03.2023 30.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Работа на уроке;	РЭШ
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	03.04.2023 05.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Работа на уроке;	РЭШ
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	18.03.2023 19.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Работа на уроке;	РЭШ
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	16.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Работа на уроке;	РЭШ

3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	08.04.2023 09.04.2023	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;;	Работа на уроке;	РЭШ
-------	---	---	---	---	--------------------------	--	------------------	-----

3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	22.03.2023 23.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Работа на уроке;	РЭШ
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	11.04.2023 14.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Контроль ная работа;	РЭШ
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	15.04.2023 17.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	22.04.2023 26.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	01.05.2023 03.05.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Работа на уроке;	РЭШ
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0	05.05.2023 07.05.2023		Работа на уроке;	РЭШ
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	10.05.2023 12.05.2023	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по изучению техники обводки учебных конусов;;	Работа на уроке;	РЭШ
Итого по разделу		47						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	1	13.06.2023 23.06.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Контроль ная работа	РЭШ
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	3				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках. История легкой атлетики.	1	0	0	1.09.22	Работа на уроке
2.	Бег с высокого старта 10-15 м. Зарождение Олимпийских игр древности.	1	0	0	2.09.22	Работа на уроке
3.	Бег с ускорением 30 -40м. Подвижная игра «Лапта»	1	0	0	7.09.22	Работа на уроке
4.	Бег на результат 60 м Игра Подготовка к ВФСК ГТО	1	1	0	8.09.22	Контрольная работа
5.	Роль Пьера де Кубертена в становление и развитие Олимпийских играх. Челночный бег 3х10м.	1	0	0	9.09.22	Работа на уроке
6.	Бег на результат 1000м. Подготовка к ВФСК ГТО	1	0	0	14.09.22	Работа на уроке
7.	Бег 3 мин. Упражнения на пресс. Подвижная игра	1	0	0	15.09.22	Работа на уроке
8.	Бег 4 мин. Упражнения на пресс. Известные участники и победители	1	0	0	16.09.22	Работа на уроке
9.	Бег 5 мин. Упражнения на пресс.	1	0	0	21.09.22	Работа на уроке
10.	Бег 6 мин. Прыжки в длину с места. Физические упражнения и игры в Киевской Руси	1	0	0	22.09.22	Работа на уроке
11.	Бег по пересеченной местности до 6 мин Подвижная игра	1	0	0	23.09.22	Работа на уроке
12.	Бег по пересеченной местности до 7 мин	1	0	0	28.09.22	Работа на уроке

13.	Бег по пересеченной местности до 8 мин. Подвижная игра	1	0	0	29.09.22	Работа на уроке
14.	Физические упражнения и игры на Урале и Сибири .Обучение техники прыжка в длину.	1	0	0	30.09.22	Работа на уроке
15.	Прыжок в длину с места Подготовка к ВФСК ГТО	1	0	0	5.10.22	Работа на уроке
16.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат.	1	0	0	6.10.22	Работа на уроке
17.	Прыжок в длину с места на результат.	1	0	0	7.10.22	Работа на уроке
18.	Обучение техники прыжка в высоту. Подвижная игра «Лапта»	1	0	0	12.10.22	Работа на уроке
19.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Лапта»	1	0	0	13.10.22	Работа на уроке
20.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов на результат. Правила самоконтроля и личной гигиены.	1	0	0	14.10.22	Работа на уроке
21.	Подача команд; демонстрация упражнений. Подвижная игра «Лапта»	1	0	0	19.10.22	Работа на уроке
22.	История футбола	1	0	0	20.10.22	Работа на уроке
23.	Основные правила игры в футбол .	1	0	0	21.10.22	Работа на уроке
24.	Техника передвижений и остановок. Игра «футбол»	1	0	0	26.10.22	Работа на уроке
25.	Техника безопасности при занятии баскетболом. Терминология избранной спортивной игры. История баскетбола	1	0	0	27.10.22	Работа на уроке
26.	Техника передвижений и остановок. Игра «Баскетбол».	1	0	0	28.10.22	Работа на уроке

27.	Обучение техники поворотов и стоек. Игра «Баскетбол».	1	0	0	9.11.22	Работа на уроке
28.	Повороты с мячом. Игра «Баскетбол».	1	0	0	10.11.22	Работа на уроке
29.	Повороты с мячом с пассивным сопротивлением защитника. Игра «Баскетбол».	1	0	0	11.11.22	Работа на уроке
30.	Обучение техники ловли и передач мяча. Игра «Баскетбол».	1	0	0	14.11.22	Работа на уроке
31.	Обучение техники ведения мяча. Игра «Баскетбол».	1	0	0	16.11.22	Работа на уроке
32.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Баскетбол».	1	0	0	18.11.22	Работа на уроке
33.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Баскетбол». Защита органов дыхания и кожи.	1	0	0	21.11.22	Работа на уроке
34.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра «Баскетбол».	1	0	0	23.11.22	Работа на уроке
35.	Обучение техники бросков мяча. Игра «Баскетбол».	1	0	0	25.11.22	Работа на уроке
36.	Штрафной бросок. Игра «Баскетбол». Вредные привычки и допинг	1	0	0	28.11.22	Работа на уроке
37.	Броски одной и двумя руками. Максимальное расстояние 3,60. Игра «Баскетбол»	1	0	0	30.11.22	Работа на уроке
38.	Броски одной и двумя руками после ведения, ловли. Игра «Баскетбол»	1	0	0	2.12.22	Работа на уроке
39.	Обучение техники вырывания и выбивания мяча. Игра «Баскетбол»	1	0	0	5.12.22	Работа на уроке
40.	Обучение техники перехвата. Игра «Баскетбол». Правила	1	0	0	7.12.22	Работа на уроке

41.	Игры и игровые задания 3:1. Игра «Баскетбол».	1	0	0	9.12.22	Работа на уроке
42.	Игры и игровые задания 2:1. Игра «Баскетбол».	1	0	0	12.12.22	Работа на уроке
43.	Игры и игровые задания 3:2. Игра «Баскетбол».	1	0	0	14.12.22	Работа на уроке
44.	Игры и игровые задания 3:3. Игра «Баскетбол».	1	0	0	16.12.22	Работа на уроке
45.	Игры и игровые задания. Баскетбол.	1	0	0	19.12.22	Работа на уроке
46.	Игры и игровые задания. Баскетбол.	1	1	0	21.12.22	Контрольная работа;
47.	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	0	0	23.12.22	Работа на уроке
48.	Основные правила игры в волейбол.	1	0	0	9.01.22	Работа на уроке
49.	Стойки игрока. Игра «Волейбол».	1	0	0	11.01.22	Работа на уроке
50.	Перемещение в стойки приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Игра «Волейбол»	1	0	0	13.01.22	Работа на уроке
51.	Передача мяча сверху после перемещения. Игра «Волейбол	1	0	0	16.01.22	Работа на уроке
52.	Передача мяча сверху. Игра «Волейбол»	1	0	0	18.01.22	Работа на уроке
53.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	0	20.01.22	Работа на уроке
54.	Нижняя прямая подача мяча. Игра «Волейбол».	1	0	0	23.01.22	Работа на уроке
55.	Игры и игровые задания 2:2. Игра «Волейбол».	1	0	0	25.01.22	Работа на уроке
56.	Игры и игровые задания 3:3. Игра «Волейбол».	1	0	0	27.01.22	Работа на уроке

57.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещение вперед. Игра «Волейбол».	1	0	0	1.02.22	Работа на уроке
58.	Передачи мяча над собой .Тоже через сетку. Игра «Волейбол»	1	0	0	3.02.22	Работа на уроке
59.	Учебная игра волейбол.	1	0	0	6.02.22	Работа на уроке
60.	Техника безопасности. Страховка и помощь во время занятий Игра «Волейбол»	1	0	0	8.02.22	Работа на уроке
61.	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	1	0	0	10.02.22	Работа на уроке
62.	Выполнение команд «Пол оборота направо», «Пол оборота налево».	1	0	0	13.02.22	Работа на уроке
63.	Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Игра «Баскетбол».	1	0	0	15.02.22	Работа на уроке
64.	Сочетание движений руками с ходьбой.	1	0	0	17.02.22	Работа на уроке
65.	Комплекс ОРУ с большим мячом.	1	0	0	20.02.22	Работа на уроке
66.	Правильная и не правильная осанка. Комплекс ОРУ с палками. Игра «Футбол»	1	0	0	22.02.22	Работа на уроке
67.	Упражнение для укрепления мышц стопы .Комплекс ОРУ в парах. Игра «Баскетбол».	1	0	0	24.02.22	Работа на уроке
68.	Комплекс ОРУ с гантелями	1	0	0	27.02.22	Работа на уроке
69.	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений.	1	0	0	1.03.22	Работа на уроке

	Самостоятельное составление простейших комплексов ОРУ. Игра «Волейбол»	1	0	0	3.03.22	Работа на уроке
	Опорный прыжок. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.)	1	0	0	6.03.22	Работа на уроке
	Контрольный урок. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.)	1	0	0	8.03.22	Работа на уроке
3.	Зачетный урок. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.). Игра «Баскетбол».	1	0	0	10.03.22	Работа на уроке
74.	Мальчики лазанье по канату. Подтягивание. Девочки лазанье по канату упражнение в висах. Подготовка к ВФСК ГТО	1	0	0	13.03.22	Работа на уроке
75.	Акробатика. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Ситуации, связанные с массовым отдыхом и развлечениями.	1	0	0	15.03.22	Работа на уроке
76.	Контрольный урок. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1	0	0	17.03.22	Работа на уроке
77.	Зачетный урок. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	1	0	0	20.03.22	Работа на уроке
78.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Позиционное нападение. Игра «Футбол»	1	0	0	22.03.22	Работа на уроке
79.	Техника ударов по воротам. Игра «Футбол».	1	0	0	24.03.22	Работа на уроке
80.	Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	3.04.22	Работа на уроке

81.	Игры и игровые задания 3:1. Игра «Футбол».	1	0	0	5.04.22	Работа на уроке
82.	Игры и игровые задания 2:1. Игра «Футбол».	1	0	0	7.04.22	Работа на уроке
83.	Игры и игровые задания 3:2. Игра «Футбол».	1	0	0	10.04.22	Работа на уроке
84.	Закрепление тактических приемов. Игра «Футбол».	1	0	0	12.04.22	Работа на уроке
85.	Метание теннисного мяча с места на дальность. Подготовка к ВФСК ГТО	1	0	0	14.04.22	Работа на уроке
86.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние	1	0	0	17.04.22	Работа на уроке
87.	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Ляпта	1	0	0	19.04.22	Работа на уроке
88.	Метание теннисного мяча снизу вверх на максимальную высоту.	1	0	0	21.04.22	Работа на уроке
89.	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Ляпта	1	0	0	24.04.22	Работа на уроке
90.	Прыжки в длину с места на результат Подготовка к ВФСК ГТО	1	0	0	26.04.22	Работа на уроке
91.	Упражнения и простейшие программы развития выносливости.	1	0	0	28.04.22	Работа на уроке
92.	Бег 3 мин. Упражнения на пресс. Цель и задачи современного Олимпийского движения.	1	0	0	1.05.22	Работа на уроке
93.	Бег 4 мин. Упражнения на пресс	1	0	0	3.05.22	Работа на уроке
94.	Бег 5 мин. Упражнения на пресс	1	0	0	5.05.22	Работа на уроке
95.	Бег 6 мин. Прыжки в длину с места. Наши соотечественники Олимпийские чемпионы	1	0	0	8.05.22	Работа на уроке

96.	Бег по пересеченной местности до 6 мин. Подвижная игра «Ляпта»	1	0	0	10.05.22	Работа на уроке
97.	Бег по пересеченной местности до 7 мин.	1	0	0	12.05.22	Работа на уроке
98.	Бег по пересеченной местности до 8 мин	1	0	0	15.05.22	Работа на уроке
99.	Бег по пересеченной местности до 9 мин Подвижная игра «Ляпта»	1	0	0	17.05.22	Работа на уроке
100.	Бег по пересеченной местности до 10 мин	1	0	0	19.05.22	Работа на уроке
101.	Кросс 1500 м. Подготовка к ВФСК ГТО	1	1	0	22.05.22	Контрольная работа;
102.	Измерение результатов, подача команд	1	0	0	24.05.22	Работа на уроке
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

«Физическая культура 5-7 класс». Виленский М.Я. Туревский И.М. Торочкова.Т.Ю Просвещение, 2015г.В соответствии с ФГОС ООО

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования Физическая культура для 5-9 классов образовательных организаций .просвещение 2019

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Российская электронная школа (resh.edu.ru),

-ВФСКИТО (gto.ru),

-ГТО76.рф.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стеллаж для инвентаря

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

Насос для накачивания мячей

Система для перевозки и хранения мячей

Скамейка гимнастическая универсальная

Мат гимнастический прямой

Стенка гимнастическая

Скакалка

Мяч для метания

Мяч резиновый

Набор для подвижных игр (в сумке)

Стеллаж для лыж

Лыжный комплект

Обруч гимнастический

Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом №822н)

Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Компьютер учителя с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, программное обеспечение)

Многофункциональное устройство/принтер

Свисток

Секундомер

Нагрудные номера

Рулетка