

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52 ГОРОДА ТЮМЕНИ
(МАОУ СОШ № 52 ГОРОДА ТЮМЕНИ)

Рассмотрено

на заседании ШМО

естественно-математического
цикла

(протокол №5 от 31.05.2023г.)


 Т.А. Сажина

Согласовано

заместителем директора

по УВР

от «31» августа 2023 г

 Мустакимова С.Ч.

Утверждено

приказом директора

№ 195-од

от «31» августа 2023 г

 Маникаева А. З.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 5-х классов

на 2023 – 2024 учебный год

Составитель программы:

учитель физической культуры

Шаматова Альмира Ш

г. Тюмень, 2023

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, 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

№уро ка	Тема урока	Кол- во часов	ЭОР (электронный образовательный ресурс)
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
2	Правила ТБ на уроках Л/А.Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia
4	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	https://infourok.ru
5	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia
6	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia
7	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia
8	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia
9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	https://www.gto.ru/
10	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	https://www.gto.ru/
11	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1	https://youtu.be/msrpfZp4dNg?t=11

12	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
13	Ведение баскетбольного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/
14	Ведение баскетбольного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/
15	Ловля и передача мяча	1	https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63
1	Ловля и передача мяча	1	https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/
18	Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/
19	Режим дня школьника. Физическое развитие человека.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
20	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Закаливание.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/
21	Акробатические упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/
22	Акробатические упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/
23	Опорный прыжок	1	https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html
24	Опорный прыжок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/
25	Комбинации на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
26	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-4280569.html
27	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/
28	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/
29	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.	1	Сайт ВФСК ГТО

30	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.	1	Сайт ВФСК ГТО
31	Правила ТБ на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
32	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	https://youtu.be/XVJtES-sUxo
33	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/
34	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	Сайт «Инфоурок»
35	Осанка как показатель физического развития человека.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html
36	Упражнения на развитие гибкости и координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
37-38	ТБ на уроках лыжной подготовки. Повороты и преодоление препятствий на лыжах.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
39-40	Техника лыжных ходов.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
41-42	Техника лыжных ходов.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
43-44	Техника лыжных ходов	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
45-46	Техника лыжных ходов.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
47	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
48	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.	1	Сайт ВФСК ГТО
49	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.	1	Сайт ВФСК ГТО
50	ТБ на уроках волейбола. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/

51	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/conspect/
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/ https://infourok.ru/klass-urok-voleybola-priyom-i-peredacha-myacha-snizu-dvumya-rukami-2519105.html
53	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/ https://infourok.ru/klass-urok-voleybola-priyom-i-peredacha-myacha-snizu-dvumya-rukami-2519105.html
54	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/ https://infourok.ru/klass-urok-voleybola-priyom-i-peredacha-myacha-snizu-dvumya-rukami-2519105.html
55	Самостоятельные занятия. Дневник физической культуры.	1	https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
56	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега	1	https://youtu.be/UYpfcUA-aXE?t=18
57	Прыжок в длину с разбега	1	https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10
58	Прыжок в высоту	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/
59	Прыжок в высоту	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
60	Метание малого мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
61	Метание малого мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
62	Метание малого мяча	1	Сайт «Инфоурок»
63	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	Сайт ВФСК ГТО
64	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	Сайт ВФСК ГТО
65	ТБ на уроках по футболу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/

	Удар по неподвижному мячу.		262671/
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/
67	Ведение футбольного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
68	Обводка мячом ориентиров.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/
	Итого	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 КЛАСС, 2023- 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

№урока	Тема урока	Ко л- во час ов	Содержание учебного материала с учетом профминимума	Формирование функциональной грамотности	ЭОР (электронный образовательный ресурс)	План
Раздел 1. «Знания о физической культуре » - 1 час						
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; 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; Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ РЭШ Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ РЭШ Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ РЭШ Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/	

	Модуль «Легкая атлетика» - 7 часов					
2	Правила ТБ на уроках Л/А. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	РЭШ Урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/	
3	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; Разучивают стартовое и финишное ускорение; Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции с высокого старта 40-60м. Подвижная игра «Колдунчики». Закрепление техники равномерного бега и разучивают его на учебной	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia	

			дистанции. Равномерный бег 2 мин			
4	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	Правила соревнований по спринтерскому бегу. Техника бега на короткие дистанции. Соревнования в беге на 30м. 60 м с высокого старта. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Белые медведи».	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru	
5	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Специальные беговые упражнения Техника бега на длинные дистанции. Бег по 200 - 300м. Равномерный бег 3 мин. Подвижная игра «Гонка мячей».	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia	
6	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции Бег 1000м, Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы».	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia	
7	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000м Легкоатлетические упражнения для развития силы ног.	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia	

			Подвижная игра «Защитай мяч»			
8	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Полоса препятствий. Техника бега на короткие дистанции. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Защитай товарища»	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Сайт «Копилка уроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia	
Модуль «Спорт» - 2 часа						
9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов бега на 30 и 60 м с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	Видеоурок https://www.gto.ru/	
10	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов по прыжкам длину с места и челночного бега 3x10м с нормативами ВФСК ГТО II ступени. Спасатель-профессия героев МЧС России	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	Видеоурок https://www.gto.ru/	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» - 8 часов						
11	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1	ТБ на уроках баскетбола. Знакомство с основными правилами игры баскетбол. Выполняют правила игры,	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Видеоурок https://youtu.be/msrpfZp4dNg?t=11	

			уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Закрепляют и совершенствуют технику стойки игрока; Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки;			
12	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1	Основные правила игры. Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя остановки двумя шагами; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов.	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	РЭШ Урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	
13	Ведение баскетбольного мяча.	1	Основные правила игры. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока; Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой», с изменением траектории движения;	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/	

			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках.			
14	Ведение баскетбольного мяча.	1	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты.	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/	
15	Ловля и передача мяча	1	Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Видеоурок https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63	

			техники. Упражнения на развитие силы.			
1	Ловля и передача мяча	1	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Упражнения на развитие силы.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html	
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1	Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Рассматривают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения. Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения	РЭШ Урок №36 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/	

			Игра «Борьба за мяч»			
18	Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1	Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Игра «Борьба за мяч»	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/	
19	Режим дня школьника. Физическое развитие человека.	1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Составляют индивидуальный	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	РЭШ Урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	

			<p>режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p> <p>Знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;</p> <p>Приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</p>			
Раздел «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность – 1 час.						
20	<p>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.</p> <p>Закаливание.</p>	1	<p>Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.</p> <p>Разучивают упражнения</p>	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Знание основ личной и общественной гигиены.</p> <p>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации</p>	<p>РЭШ урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ РЭШ урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ РЭШ урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</p>	

			дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.			
Модуль «Гимнастика» - 8 часов						
21	Акробатические упражнения	1	Правила поведения, техника безопасности и страховки на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед в группировке. Кувырок вперед ноги «скрестно». Описывают и выполняют технику выполнения гимнастических упражнений с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления. Развитие гибкости.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/	
22	Акробатические упражнения	1	Строевые упражнения. ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок назад в группировке. Кувырок назад из стойки на лопатках. Описывают и выполняют технику выполнения гимнастических упражнений с выделением фаз движения, выясняют возможность	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/	

			<p>появление ошибок и причин их появления.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости</p>			
23	Опорный прыжок	1	<p>Строевые упражнения. ОРУ.</p> <p>Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см).</p> <p>Подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения.</p> <p>Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка.</p> <p>Разучивание техники прыжка по фазам и в полной координации.</p> <p>Упражнения на развитие координационных способностей.</p>	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	<p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p>	
24	Опорный прыжок	1	<p>Строевые упражнения. ОРУ.</p> <p>Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости.</p>	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/	
25	Комбинации на	1	Строевые упражнения. ОРУ.	Технически правильно	РЭШ Урок №15	

	гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м).		Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне; передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне (д). Разучивают упражнения комбинации на низкой гимнастической перекладине: висы, перехваты, соскок. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/	
26	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне; передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Расхождение на гимнастической скамейке в парах, удерживая за плечи.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html	
27	Лазанье и перелезание на	1	Строевые упражнения.	Технически правильно	РЭШ Урок №30	

	гимнастической стенке.		ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации. Ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди.	выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/	
28	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	Строевые упражнения. ОРУ у опоры в группах. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Игра «Иголка и нитка». Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/	
Модуль «Спорт» - 2 часа						
29	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов наклона вперед из положения стоя на скамейке с нормативами ВФСК ГТО II	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение	Сайт ВФСК ГТО	

			ступени.	выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности		
30	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов подтягивания и отжимания с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Сайт ВФСК ГТО	
Модуль «Спортивные игры». Волейбол - 4 часов						
31	Правила ТБ на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	ОРУ. СПУ. Перемещения по площадке в стойке волейболиста (приставным шагом, спиной вперед). Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча. Развитие координационных способностей.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	
32	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	Краткая характеристика вида спорта. ОРУ. СПУ. Прямая нижняя подача мяча в	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Видеоурок https://youtu.be/XVJtES-sUxo	

			волейболе. Развитие скоростных способностей.			
33	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	История возникновения волейбола. ОРУ. СПУ. Разучивание техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в стену, через сетку. Выполнять прием мяча снизу после подачи.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/	
34	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	ОРУ. СПУ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в стену, через сетку, в парах. Выполнять прием мяча снизу после подачи.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Сайт «Инфоурок»	
Раздел 2. « Способы самостоятельной деятельности» - 1 час						
35	Осанка как показатель физического развития человека.	1	Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; Устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение	Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни	РЭШ Урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html	

			<p>кровообращения).</p> <p>Измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).</p> <p>Комплекс упражнений для коррекции осанки.</p>			
Раздел «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность – 1 час						
36	Упражнения на развитие гибкости и координации.	1	<p>Упражнения на подвижность суставов из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</p> <p>Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;</p> <p>Упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</p> <p>Упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.</p>	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Знание основ личной и общественной гигиены.</p>	<p>РЭШ урок №17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</p>	
Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка - 11 часов						
37-38	ТБ на уроках лыжной	2	Правила поведения и техника	Умение анализировать и	РЭШ Урок №30	

	подготовки. Повороты и преодоление препятствий на лыжах.		безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь и лыжный инвентарь, инвентарь. Повороты на лыжах способом переступания, «махом» и прыжком. Повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции 1 км.	оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/	
39-40	Техника лыжных ходов.	2	Первая помощь при обморожениях и травмах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом 1 км. Упражнения на развитие выносливости.	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	
41-42	Техника лыжных ходов.	2	Техника одновременного бесшажного хода. Методика применения лыжных мазей. Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	

			фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения.			
43-44	Техника лыжных ходов	2	Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения. Передвижение на лыжах со средней скоростью до 2 км.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	
45-46	Техника лыжных ходов.	2	Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные Подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации. Передвижение на лыжах со средней скоростью до 2 км	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. .	РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	
47	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с полого склона Ускорения 10 *100 м.	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	

			Эстафеты			
Модуль «Спорт» - 2 часа						
48	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов бега на лыжах на дистанции 2 км. с нормативами ВФСК ГТО II ступени. Профессия Спортивный журналист Требования к профессии	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Сайт ВФСК ГТО	
49	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов бега на лыжах на дистанции 2 км. с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Сайт ВФСК ГТО	
Модуль «Спортивные игры». Волейбол -5 часов						
50	ТБ на уроках волейбола. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	ОРУ. СПУ. Перемещения по площадке в стойке волейболиста (приставным шагом, спиной вперед). Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу Развитие	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	

			координационных способностей.			
51	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	Краткая характеристика вида спорта. ОРУ. СПУ. Прямая нижняя подача мяча в волейболе Развитие скоростных способностей.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/conspect/	
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	1	История возникновения волейбола. ОРУ. СПУ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу в стену, в парах. Выполнять прием мяча снизу после подачи.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/ https://infourok.ru/klass-urok-voleybola-priyom-i-peredacha-myacha-snizu-dvumya-rukami-2519105.html	
53	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	1	ОРУ. СПУ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу в парах, через сетку. Выполнять прием мяча снизу после подачи.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/ https://infourok.ru/klass-urok-voleybola-priyom-i-peredacha-myacha-snizu-dvumya-rukami-2519105.html	
54	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	1	ОРУ. СПУ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в стену, через	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/ https://infourok.ru/klass-	

			сетку. Выполнять прием мяча снизу после подачи.		urok-voleybola-priyom-i-peredacha-myacha-snizu-dvumya-rukami-2519105.html	
Раздел «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час						
55	Самостоятельные занятия. Дневник физической культуры.	1	с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Составляют дневник	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html РЭШ Урок №16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/	

			физической культуры. Профессия Инструктор по лечебной физкультуре			
Модуль «Легкая атлетика»- 7 часов						
56	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега	1	Влияние легкоатлетических упражнений на организм школьника. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации.	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	Видеоурок https://youtu.be/UYpfcUA-aXE?t=18	
57	Прыжок в длину с разбега	1	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие координации.	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10	
58	Прыжок в высоту	1	Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении	РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/	

			скоростно-силовых качеств Прыжок в высоту способом «согнув ноги».	в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.		
59	Прыжок в высоту	1	Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств Прыжок в высоту способом «согнув ноги».	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	
60	Метание малого мяча	1	Специальные упражнения для метания Метание малого мяча на дальность отскока. Метание малого мяча в неподвижную мишень	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/	
61	Метание малого мяча	1	Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	РЭШ Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	
62	Метание малого мяча	1	Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Сайт «Инфоурок»	
Модуль «Спорт» - 2 часа						
63	Подготовка к	1	ОРУ.	Формирование способности	Сайт ВФСК ГТО	

	выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.		Сравнение собственных результатов в метании малого мяча на дальность с нормативами ВФСК ГТО II степени.	брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.		
64	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов в беге на 2 км с нормативами ВФСК ГТО II степени.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	Сайт ВФСК ГТО	
Модуль «Спортивные игры». Футбол – 4 часа						
65	ТБ на уроках по футболу. Удар по неподвижному мячу.	1	История, правила игры в футбол. Стойки, передвижения, перемещения футболиста. ОРУ. Техника удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	РЭШ Урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Стойки, передвижения, перемещения футболиста. ОРУ. Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/	
67	Ведение футбольного мяча.	1	Стойки, передвижения, перемещения футболиста.	Обогащение двигательного опыта прикладными	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/	

			ОРУ. Ведение футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения. Жонглирование мячом.	упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
68	Обводка мячом ориентиров.	1	Стойки, передвижения, перемещения футболиста. ОРУ. Ведение мяча. Техника обводки учебных конусов. Жонглирование мячом.	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/	
	Итого	68				

