

СОГЛАСОВАНО И
РЕКОМЕНДОВАНО К
УТВЕРЖДЕНИЮ

Протокол педагогического совета от
29.08.2022 №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Лицей №20»



Ж.И. Копыткова

Приказ №251 от 29.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
на 2022-2023 учебный год

Уровень образования(класс)- основное общее образование, 5абвгд классы

Количество часов по программе - 68 Количество часов в неделю - 2

Уровень базовый

Учителя Максименко С.А ., Кылосова Ю.В.

Программа разработана на основе Примерной рабочей программы основного общего образования по физической культуре 2021 г. и Комплексной программы физического воспитания, под редакцией Лях В.И., Зданевич А, 2019 г.)

Учебник: Физическая культура 5-7 классы, под редакцией М.Я. Виленского, М. «Просвещение», 2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021г. № 287.
3. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
4. Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. N 254.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254" .
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12 ноября 2021 г. № 819 «Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
7. Письмо Минпросвещения России от 15 февраля 2022 г. N АЗ-113/03 «О направлении методических рекомендаций».
8. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации:

- от 30 июня 2020 г. № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

-от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-от 28.01.2021 № 2 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

-от 24.03.2021 № 10 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16";

-от 20.06.2022 № 18 "Об отдельных положениях постановлений Главного государственного санитарного врача Российской Федерации по вопросам, связанным с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

- от 08.07.2022 № 19 "О внесении изменения в абзац первый пункта 1 постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.03.2020 № 7 "Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-2019"

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 103 "Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий".

10. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Лицей №20», обновленная.

11. Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ «Лицей «20».

12. Учебный план МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год.

13. Программно-методическое обеспечение учебного плана МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год.

14. Расписание уроков МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год.

Нормы оценивания устных и письменных ответов по предмету соответствуют «Критериям и нормам оценки предметных и планируемых результатов обучающихся МБОУ «Лицей №20» по физической культуре».

Программа фактически будет реализована в соответствии с календарным учебным графиком и расписанием уроков МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год:

Класс	Количество часов
5 а	66
5б	66
5в	66
5г	66
5д	64

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5—х классов представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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».

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 «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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе) На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» учитывалось, что 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 Примерной 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».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
 - осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
 - анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
 - характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
 - устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
 - устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
 - устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
 - устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
 - устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
- ### ***Универсальные коммуникативные действия:***
- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
 - вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
 - описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	0,25	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения по отдельным разделам и темам.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,25	0	0		задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.openclass.ru/ http://methodsovet.su/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0,25	0	0		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/ https://resh.edu.ru/subject/9/

1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,25	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/	
Итого по разделу		1							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,25	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	
2.2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0,25	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ».	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/	
2.3.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0,25	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/	

2.4.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,25	0	0,25		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения.	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
2.5.	Ведение дневника физической культуры	0,25	0	1		составляют дневник физической культуры.	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
Итого по разделу		1,25						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	0,25	0	0,25		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
3.2.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	6,5	0	8		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/

3.3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования	0,25	0	0,25		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений.	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	6,5	0	1		метаю́т малы́й мяч на дальность по фазам движения и в полной координации	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития	0,25	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	Устный опрос; практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2,5	0	1		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/

3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	8,5	0	1		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 поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
3.9.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0,25	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Устный опрос.	http://metodsovet.su/
3.10.	Упражнения утренней зарядки	0,25	0	1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/
3.11.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0,25	0	0,25		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/

3.12.	Водные процедуры после утренней зарядки	0,25	0	0,25		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/
3.13.	Упражнения на развитие гибкости	0,25	0	1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой; записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его.	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
3.14.	Упражнения на развитие координации	0,25	0	0,25		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
3.15.	Упражнения на формирование телосложения	0,25	0	0,25		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/

3.16.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0,25	0	0,25		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Устный опрос; Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
3.17.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения подводящих упражнений; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.18.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/

3.19.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	2	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»; выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.20.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/

3.21.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	3	0	2		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
3.22.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	3	0	2		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/

3.23.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	2,5	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	4	0	4		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	Устный опрос; практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3,5	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

3.28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/

3.30.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3,5	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/

3.32.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0,5	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.	Устный опрос; Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы.	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
Итого по разделу								

Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68						

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ в 5аг классах

№ урока	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Виды, формы контроля
		всего	контроль-ные работы	практи-ческие работы		
1.	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Зарождении олимпийских игр.	1	0	0	5.09.2022	Устный опрос; работа на уроке.
2.	Техника бега на короткую дистанцию до 60 м. одержание требований Комплекса ГТО 3-й степени	1	0	1	7.09.2022	Устный опрос; практическая работа.
3.	Высокий старт. Бег с максимальной скоростью до 60м. Правила составления индивидуального режима дня	1	0	1	12.09.2022	Устный опрос; практическая работа.
4.	Бег с максимальной скоростью до 60 м. Стартовое и финишное ускорение. Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями, требования к одежде и обуви.	1	0	1	14.09.2022	Устный опрос; практическая работа.
5.	Совершенствование бега с максимальной скоростью по учебной дистанции 60 м. Челночный бег.	1	0	1	19.09.2022	Устный опрос; практическая работа.
6.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте. Правила подбора упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.	1	0	1	21.09.2022	Устный опрос; практическая работа.
7.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа.
8.	Подводящие упражнения для обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа.

9.	Техника выполнения прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	3.10.2022	Устный опрос; практическая работа.
10.	Подводящие упражнения для обучения технике выполнения прыжка в длину с разбега.	1	0	1	5. 10.2022	Практическая работа.
11.	Подбор разбега при прыжке в длину. Приземление.	1	0	1	10. 10.2022	Практическая Работа.
12.	Техника бега на длинные дистанции до 1 км.	1	0	1	12.10.2022	Устный опрос; практическая работа.
13.	Способы равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	1	17. 10.2022	Практическая работа.
14.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1	0	1	19. 10.2022	Практическая работа.
15.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	1	24. 10.2022	Практическая Работа.
16.	Равномерный бег по учебной дистанции 1 км. с преодолением невысоких препятствий	1	0	1	26. 10.2022	Практическая работа.
17.	2 четверть Инструктаж техники безопасности на занятиях по гимнастике. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости.	1	0		7.11.2022	Устный опрос; Практическая работа.
18.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.	1	0	1	9.11.2022	Практическая работа.
19.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища.	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа.
20.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке.	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа.
21.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа.

	стойки на лопатках в полушпагат					
22.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа.
23.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа.
24.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа.
25.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	1	5.12.2022	Практическая работа.
26.	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1	0	1	7.12.2022	Практическая работа.
27.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа.
28.	Техника срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа.
29.	Способы самостоятельного разучивания срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа.
30.	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа.
31.	Способы самостоятельного разучивания передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа. устный опрос.
32.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из вися сзади.				28.12.2022	Практическая работа.

33.	3 четверть. Инструктаж техники безопасности по баскетболу. Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	0	0	9.01.2023	Устная работа
34.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа.
35.	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа.
36.	Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа.
37.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа.
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа.
39.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа.
40.	Проект «История возникновения игры волейбол»	1	0	1	1.02.2023	Устная работа
41.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе. Комплекс упражнений зрительной гимнастики.	1	0	1	6.02.2023	Практическая работа.
42.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе. Оценивание индивидуального физического развития.	1	0	1	8.02.2023	Практическая работа, устный опрос.
43.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками. Упражнения для развития координации.	1	0	0	13.02.2023	Практическая работа.
44.	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа.

	двумя руками					
45.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа.
46.	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа.
47.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	1	27.02.2023	Устная работа.
48.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	1.03.2023	Практическая работа.
49.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1	6.03.2023	Практическая работа.
50.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа.
51.	Подводящие упражнения самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа.
52.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения. Учебная игра	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа.
53.	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	1	0	0	3.04.2023	Устный опрос.
54.	Техника прыжка в высоту с разбега. Упражнения для улучшения техники прыжков.	1	0	1	5.04.2023	Практическая работа.
55.	Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа.
56.	Прыжок в высоту с разбега. Прыжковые ОРУ.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа.

57.	Высокий старт, бег с максимальной скоростью. до 60 м.	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа.
58.	Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Финиширование. Круговая эстафета	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа.
59.	Высокий старт, бег с ускорением до 60 м. Встречная эстафета. Правила соревнований.	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа.
60.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа.
61.	Подводящие упражнения для освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1	3.05.2023	Практическая работа.
62.	Метание теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа.
63.	Техника бега на длинные дистанции.	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа.
64.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа.
65.	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа.
66.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	61		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ в 5бв классах

№ урока	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Зарождении олимпийских игр.	1	0	0	2.09.2022	Устный опрос; работа на уроке.

2.	Техника бега на короткую дистанцию до 60 м. одержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени	1	0	1	7.09.2022	Устный опрос; практическая работа.
3.	Высокий старт. Бег с максимальной скоростью до 60м. Правила составления индивидуального режима дня	1	0	1	9.09.2022	Устный опрос; практическая работа.
4.	Бег с максимальной скоростью до 60 м. Стартовое и финишное ускорение. Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями, требования к одежде и обуви.	1	0	1	14.09.2022	Устный опрос; практическая работа.
5.	Совершенствование бега с максимальной скоростью по учебной дистанции 60 м. Челночный бег.	1	0	1	16.09.2022	Устный опрос; практическая работа.
6.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте. Правила подбора упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.	1	0	1	21.09.2022	Устный опрос; практическая работа.
7.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа.
8.	Подводящие упражнения для обучения технике метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа.
9.	Техника выполнения прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	30.09.2022	Устный опрос; практическая работа.
10.	Подводящие упражнения для обучения технике выполнения прыжка в длину с разбега.	1	0	1	5.10.2022	Практическая работа.
11.	Подбор разбега при прыжке в длину. Приземление.	1	0	1	7.10.2022	Практическая Работа.
12.	Техника бега на длинные дистанции до 1 км.	1	0	1	12.10.2022	Устный опрос; практическая

						работа.
13.	Способы равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа.
14.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа.
15.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	1	21.10.2022	Практическая Работа.
16.	Равномерный бег по учебной дистанции 1 км. с преодолением невысоких препятствий	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа.
17.	Равномерный бег с преодолением препятствий. Эстафеты с предметами.				28.10.2022	Практическая работа
18.	2 четверть Инструктаж техники безопасности на занятиях по гимнастике. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости.	1	0		9.11.2022	Устный опрос; Практическая работа.
19.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа.
20.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища.	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа.
21.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке.	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа.
22.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа.
23.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа.
24.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа.

	спрыгиванием					
25.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	1	2.12.2022	Практическая работа.
26.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	1	7.12.2022	Практическая работа.
27.	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1	0	1	9.12.2022	Практическая работа.
28.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа.
29.	Техника срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа.
30.	Способы самостоятельного разучивания срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа.
31.	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа.
32.	Способы самостоятельного разучивания передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа. устный опрос.
33.	3 четверть. Инструктаж техники безопасности по баскетболу. Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	0	0	11.01.2023	Устная работа
34.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа.
35.	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа.
36.	Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа.

37.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа.
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа.
39.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1	1.02.2023	Практическая работа.
40.	Проект «История возникновения игры волейбол»	1	0	1	3.02.2023	Устная работа
41.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе. Комплекс упражнений зрительной гимнастики.	1	0	1	8.02.2023	Практическая работа.
42.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе. Оценивание индивидуального физического развития.	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа, устный опрос.
43.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками. Упражнения для развития координации.	1	0	0	15.02.2023	Практическая работа.
44.	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа.
45.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа.
46.	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	1	1.03.2023	Практическая работа.
47.	Техника безопасности во время игры в футбол. Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	1	3.03.2023	Устная работа.
48.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с	1	0	0	10.03.2023	Практическая работа.

	разбега, внутренней стороной стопы					
49.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа.
50.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения. Учебная игра	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа.
51.	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	1	0	0	5.04.2023	Устный опрос.
52.	Техника прыжка в высоту с разбега. Упражнения для улучшения техники прыжков.	1	0	1	7.04.2023	Практическая работа.
53.	Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа.
54.	Прыжок в высоту с разбега. Прыжковые ОРУ.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа.
55.	Высокий старт, бег с максимальной скоростью. до 60 м.	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа.
56.	Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Финиширование. Круговая эстафета	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа.
57.	Высокий старт, бег с ускорением до 60 м. Встречная эстафета. Правила соревнований.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа.
58.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега.	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа.
59.	Подводящие упражнения для освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1	3.05.2023	Практическая работа.
60.	Метание теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	5.05.2023	Практическая работа.
61.	Техника бега на длинные дистанции.	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа.

62.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа.
63.	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа.
64.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа.
65.	Подвижные игры м предметами.	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	62		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ в 5д классе

№ урока	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Виды, формы контроля
		всего	контроль-ные работы	практи-ческие работы		
1.	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Зарождении олимпийских игр.	1	0	0	5.09.2022	Устный опрос; работа на уроке.
2.	Техника бега на короткую дистанцию до 60 м. одержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени	1	0	1	6.09.2022	Устный опрос; практическая работа.
3.	Высокий старт. Бег с максимальной скоростью до 60м. Правила составления индивидуального режима дня	1	0	1	12.09.2022	Устный опрос; практическая работа.
4.	Бег с максимальной скоростью до 60 м. Стартовое и финишное ускорение. Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями, требования к одежде и обуви.	1	0	1	13.09.2022	Устный опрос; практическая работа.
5.	Совершенствование бега с максимальной скоростью по учебной дистанции 60 м. Челночный бег.	1	0	1	19.09.2022	Устный опрос; практическая работа.

6.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте. Правила подбора упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.	1	0	1	20.09.2022	Устный опрос; практическая работа.
7.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа.
8.	Подводящие упражнения для обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа.
9.	Техника выполнения прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	3.10.2022	Устный опрос; практическая работа.
10.	Подводящие упражнения для обучения технике выполнения прыжка в длину с разбега.	1	0	1	4.10.2022	Практическая работа.
11.	Подбор разбега при прыжке в длину. Приземление.	1	0	1	10.10.2022	Практическая Работа.
12.	Техника бега на длинные дистанции до 1 км.	1	0	1	11.10.2022	Устный опрос; практическая работа.
13.	Способы равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа.
14.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа.
15.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	1	24.10.2022	Практическая Работа.
16.	Равномерный бег по учебной дистанции 1 км. с преодолением невысоких препятствий	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа.
17.	2 четверть Инструктаж техники безопасности на занятиях по гимнастике. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости.	1	0	1	7.11.2022	Устный опрос; Практическая работа.

18.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.	1	0	1	8.11.2022	Практическая работа.
19.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища.	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа.
20.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке.	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа.
21.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа.
22.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа.
23.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа.
24.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа.
25.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	1	5.12.2022	Практическая работа.
26.	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1	0	1	6.12.2022	Практическая работа.
27.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа.
28.	Техника срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа.
29.	Способы самостоятельного разучивания срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа.

30.	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа.
31.	Способы самостоятельного разучивания передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа. устный опрос.
32.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа.
33.	3 четверть. Инструктаж техники безопасности по баскетболу. Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	0	0	9.01.2023	Устная работа
34.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа.
35.	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа.
36.	Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа.
37.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа.
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа.
39.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа.
40.	Проект «История возникновения игры волейбол»	1	0	1	31.01.2023	Устная работа
41.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе. Комплекс упражнений зрительной гимнастики.	1	0	1	6.02.2023	Практическая работа.
42.	Подводящие упражнения	1	0	1	7.02.2023	Практическая

	для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе. Оценивание индивидуального физического развития.					работа, устный опрос.
43.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками. Упражнения для развития координации.	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа.
44.	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа.
45.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа.
46.	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа.
47.	Техника безопасности во время игры в футбол. Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	1	27.02.2023	Устная работа.
48.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа.
49.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1	6.03.2023	Практическая работа.
50.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	7.03.2023	Практическая работа.
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа.
52.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа.

	стопы во время передвижения. Учебная игра					
53.	Способы освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа.
54.	Учебная игра по правам.	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа.
55.	4 четверть Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	1	0	0	3.04.2023	Устный опрос.
56.	Техника прыжка в высоту с разбега. Упражнения для улучшения техники прыжков.	1	0	1	4.04	Практическая работа.
57.	Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	0	1	10.04	Практическая работа.
58.	Прыжок в высоту с разбега. Прыжковые ОРУ.	1	0	1	11.04	Практическая работа.
59.	Высокий старт, бег с максимальной скоростью. до 60 м.	1	0	1	17.04	Практическая работа.
60.	Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Финиширование. Круговая эстафета	1	0	1	18.04	Практическая работа.
61.	Высокий старт, бег с ускорением до 60 м. Встречная эстафета. Правила соревнований.	1	0	1	24.04	Практическая работа.
62.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега.	1	0	1	25.04	Практическая работа.
63.	Подводящие упражнения для освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1	2.05.2023	Практическая работа.
64.	Метание теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	15.05	Практическая работа.
65.	Техника бега на длинные дистанции.	1	0	1	16.05	Практическая работа.
66.	Способы самостоятельного	1	0	1	22.05	Практическая

	обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции					работа.
67.	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	0	1	23.05	Практическая работа.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	64		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., «Издательство «Просвещение», 2019

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2021.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского, 2019 г.

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ М.Я.Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я Виленского. - М.: Просвещение, 2018.

6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
2. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject=38>
3. Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4. Здоровье детей" <https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php>
5. Газета "Спорт в школе" <https://spo.1sept.ru/spoarchive.php>
6. Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru>
7. Материалы для учителя физкультуры на сайте <http://Zavuch.Info>
8. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

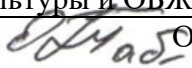
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Скамейки гимнастические
Канат для лазанья с механизмом крепления
Козёл гимнастический
Мост гимнастический подкидной

Секундомер
 Коврик гимнастический
 Маты гимнастические
 Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
 Мяч малый (теннисный)
 Палка гимнастическая
 Планка для прыжков в высоту
 Стойка для прыжков в высоту
 Фишки
 Рулетка измерительная (10 м)
 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
 Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
 Мячи баскетбольные
 Сетка волейбольная
 Мячи волейбольные
 Мячи футбольные
 Стадион
 Спортивный зал

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца; мультимедийный проектор, ноутбук.

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ	СОГЛАСОВАНО
Протокол методического объединения №1 от 29.08.2022	Протокол методического совета №1 от 29.08.2022
Председатель методического объединения учителей физкультуры и ОБЖ	Председатель методического совета МБОУ «Лицей №20»
 О.Н. Табелова	 Н.В. Нор-Аревян