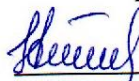


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Галкино
Хабаровского муниципального района Хабаровского края

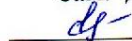
«РАССМОТРЕНО»

На заседании методического
объединения учителей
гуманитарного цикла

 Руководитель МО
Н.В. Федотушкина
Протокол от 31.08.2022 № 1

«СОГЛАСОВАНО»


Зам. директора по УВР

 /С.В. Ерышова/
«31» августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ СОШ с. Галкино

 /А.А. Деминов/

Приказ от 31.08.2022 № 51-о/д



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебного предмета
«Физическая культура» ФГОС ООО
5 класс
2022-2023 учебный год

Составил:

Деминов А.А., учитель физической
культуры

Квалификационная категория – Первая

Сроки реализации: Один год

с. Галкино
2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и

значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки

через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим прыгиванием (девочки).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья;

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.

2. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол учителя

Ноутбук учителя

Принтер (МФУ)

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Коврик гимнастический

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Мячи волейбольные

Четка волейбольная

Стойки для волейбольной сетки

Мячи баскетбольные

Кольца баскетбольные

Скакалки

Гимнастический козел

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спортивных мероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Палки лыжные

**Календарно-тематический план по физической культуре
5 класс ФГОС ООО (шестидневная учебная неделя)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1	02.09.2022	Практическая работа
2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа
3	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа
4	Режим дня и его значение для современного школьника. Правила составления индивидуального режима дня	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа
5	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа
6	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа
7	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа
8	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа
9	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность».	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа

	Упражнения утренней зарядки					
10	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа
11	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа
12	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа
14	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа
15	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа
16	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа
17	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа
18	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа
19	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа
20	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа

21	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа
22	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень. Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа
23	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа
24	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа
25	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность. Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа
26	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа
27	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	1	0	09.11.2022	Практическая работа Тестирование
28	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Комплекс физических упражнений для	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа

	самостоятельных занятий по развитию гибкости					
29	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа
30	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа
31	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно.	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа
32	Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа
33	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа
34	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа
35	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа
36	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла. Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа
37	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа
38	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь. Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	1	0	06.12.2022	Практическая работа Тестирование

39	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Техника срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись. Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа
40	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа
41	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа
42	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа
43	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа
44	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа
45	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа
46	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа
47	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа
48	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> (10 часов) Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа

	для освоения технических действий игры волейбол					
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа
50	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	1	0	18.01.2023	Практическая работа Тестирование
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа
52	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа
54	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа
55	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа
56	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа
57	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа
58	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа

59	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Техника выполнения попеременного двухшажного лыжного хода	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа
60	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двухшажного лыжного хода	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа
61	Способы самостоятельного разучивания попеременного двухшажного лыжного хода	1	1	0	14.02.2023	Практическая работа Тестирование
62	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двухшажным лыжным ходом	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа
63	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двухшажным ходом. Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа
64	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа
65	Техника подъёма на лыжах способом «ёлочка». Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «ёлочка»	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа
66	Техника подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа
67	Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа
68	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона. Техника спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа
69	Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа

70	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа
71	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа
72	Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа
73	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа
74	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение баскетбольного мяча. Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа
75	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа, тестирование
76	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа
77	Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа
78	Техника передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа
79	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа

80	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа
81	Техника броска мяча в корзину по фазам и в полной координации.	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа
82	Техника броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1	0	12.04.2023	Практическая работа Тестирование
83	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа
84	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа
85	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа
86	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа
87	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа
88	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа

89	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа
90	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча. Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа
91	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа
92	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа
93	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа
94	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег на 60 м (с)	1	1	0	12.05.2023	Практическая работа Тестирование
95	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	1	0	16.05.2023	Практическая работа Тестирование
96	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	1	0	17.05.2023	Практическая работа Тестирование
97	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО. Метание мяча (м)	1	1	0	19.05.2023	Практическая работа. Тестирование
98	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0	23.05.2023	Практическая работа Тестирование
99	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0	24.05.2023	Практическая работа Тестирование

100	Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз за 1 мин)	1	1	0	26.05.2023	Практическая работа Тестирование
101	Прыжок в длину с места (см)	1	1	0	30.05.2023	Практическая работа Тестирование
102	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1	1	0	31.05.2023	Практическая работа Тестирование
Общее количество часов по программе:		102	14	88		