**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Красноярского края

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ТУРУХАНСКОГО РАЙОНА

МБОУ «Туруханская СШ №1»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  методическим объединением  протокол № 1 от  «31» августа 2022 | Согласовано  зам.директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_Чернышова Л.Л..  «31» августа 2022 | Утверждено  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Рыбянец Приказ № 01-03-51  от «31» августа 2022 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 2977447)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Захарова Ирина Васильевна

Должность: Учитель физической культуры

с. Туруханск 2022

**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 спосбностей 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 фор​мирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

*Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одно​имённым 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.

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 физичес​ких 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);   
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количествочасов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,**  **формы**  **контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | 0.5 | 0 | 0 | 01.09.2022 | приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; самостоятельная работа; | Устныйопрос; | https://www.uchportal.ru/load/1021-0-78499 |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного**  **обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 0.5 | 0 | 0 | 02.09.2022 | приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; | Устныйопрос; | https://www.uchportal.ru/load/1021-0-78499 |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ**  **жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 1 | 0.25 | 0 | 05.09.2022 | задают вопросы по организации спортивных  соревнований, делают выводы о возможном в них участии; | Зачет; | https://www.uchportal.ru/load/1021-0-78499 |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 1 | 0.25 | 0 | 08.09.2022 | приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности | Зачет; | https://www.uchportal.ru/load/1021-0-78499 |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 0.5 | 0.25 | 0 | 09.09.2022 | устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и  изменениями показателей работоспособности в  течение дня. | Письменныйконтроль; | http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/? &subject%5b%5d=38 |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 0.5 | 0.25 | 0 | 12.09.2022 | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. | Письменныйконтроль; | http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/? &subject%5b%5d=38 |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 0.5 | 0.25 | 0 | 15.09.2022 | приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. | Зачет; | http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/? &subject%5b%5d=38 |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 0.5 | 0.25 | 0 | 16.09.2022 | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и«неправильная осанка», видами осанки и  возможными причинами. нарушения;; | Зачет; | http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/? &subject%5b%5d=38 |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 0.5 | 0.25 | 0 | 19.09.2022 | заполняюттаблицуиндивидуальныхпоказателей. | Зачет; | http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/? &subject%5b%5d=38 |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.5 | 0.25 | 0 | 22.09.2022 | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и«неправильная осанка», видами осанки и  возможными причинами нарушения. | Зачет; | http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/? &subject%5b%5d=38 |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 0.5 | 0.25 | 0 | 23.09.2022 | составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. | Устныйопрос; | http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/? &subject%5b%5d=38 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 0.5 | 0.25 | 0 | 26.09.2022 | измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий. | Зачет; | http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/? &subject%5b%5d=38 |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу**  **сердца** | 0.5 | 0.25 | 0 | 29.09.2022 | сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики. | Зачет; | http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/? &subject%5b%5d=38 |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 0.5 | 0.25 | 0 | 30.09.2022 | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на  организм. | Зачет; | http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/? &subject%5b%5d=38 |
| Итого по разделу | | 5 |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 | 0 | 0 | 03.10.2022 | знакомятся с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 1 | 0 | 0 | 06.10.2022 | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с  гимнастической палкой и гантелями, с  использованием стула. | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 1 | 0 | 0 | 07.10.2022 | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.4. | **Упражнения на развитие гибкости** | 1 | 0 | 0 | 13.10.2022 | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания. | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.5. | **Упражнения на развитие координации** | 1 | 0 | 0 | 14.10.2022 | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.6. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность** | 1 | 0 | 0 | 20.10.2022 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке. | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 1 | 0 | 0 | 21.10.2022 | совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации. | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 1 | 0 | 0 | 24.10.2022 | разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации. | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги«скрёстно»** | 1 | 0 | 0 | 27.10.2022 | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1 | 0 | 0 | 28.10.2022 | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с  иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения  (обучение в парах). | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 1 | 0 | 0 | 07.11.2022 | описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений. | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 1 | 0 | 0 | 14.11.2022 | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с  иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения  (обучение в парах). | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 1 | 0.5 | 0 | 17.11.2022 | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с**  **рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0.5 | 0 | 18.11.2022 | описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем). | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 1 | 0.5 | 0 | 21.11.2022 | знакомятся с рекомендациями по технике  безопасности во время выполнения беговых  упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 1 | 0.5 | 0 | 24.11.2022 | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжки в высоту с прямого разбега** | 1 | 0.5 | 0 | 25.11.2022 | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике**  **безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 1 | 0.5 | 0 | 28.11.2022 | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 1 | 0.5 | 0 | 01.12.2022 | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.24. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с**  **рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 1 | 0.5 | 0 | 02.12.2022 | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.25. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 1 | 0.5 | 0 | 05.12.2022 | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 3 | 0 | 0 | 12.12.2022 14.12.2022 | контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом  другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.27. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике**  **безопасности на занятиях лыжной**  **подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости** | 4 | 0 | 0 | 15.12.2022 20.12.2022 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в  передвижении на лыжах для развития  выносливости». | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 4 | 0 | 0 | 21.12.2022 26.12.2022 | контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют  возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 4 | 0 | 0 | 27.12.2022 30.12.2022 | разучивают технику подъёма на лыжах способом«лесенка» на небольшую горку. | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 4 | 0 | 0 | 09.01.2023 12.01.2023 | разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке. | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.31. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 4 | 0 | 0 | 16.01.2023 19.01.2023 | разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке. | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 0,5 | 0 | 0 | 23.01.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники. | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения**  **технических действий игры баскетбол** | 0,5 | 0 | 0 | 26.01.2023 | 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. | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении** | 0,5 | 0 | 0 | 27.01.2023 | закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой». | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.35. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»** | 0,5 | 0 | 0 | 30.01.2023 | закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой». | Устныйопрос; | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.36. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 1 | 0.5 | 0 | 02.02.2023 | разучивают технику ведения баскетбольного мяча«по кругу» и «змейкой». | Устныйопрос; | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.37. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом** | 0,5 | 0 | 0 | 03.02.2023 | разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации. | Устныйопрос; | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.38. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 0,5 | 0 | 0 | 06.02.2023 | закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча. | Устныйопрос; | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.40. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении** | 0,5 | 0.5 | 0 | 10.02.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении,  определяют фазы движения и особенности их  технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; | Зачет; | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.41. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении** | 0,5 | 0 | 0 | 13.02.2023 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах). | Устныйопрос; | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3.42. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом** | 1 | 0.5 | 0 | 16.02.2023 | 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. | Зачет; | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| Итогопоразделу | | | 50 |  | | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в**  **показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | | 10 | 1 | 0 | 02.03.2023 29.05.2023 | 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. | | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| Итого по разделу | | | 10 |  | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 | 10 | 0 |  | | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды,**  **формы**  **контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | ИОТ при проведении  занятий по легкой атлетике.  Техникавысокогостарта. | 1 | 0 | 0 | 01.09.2022 | Устный опрос |
| 2. | Спринтерский бег. Высокий старт(до 10-15 м). | 1 | 0 | 0 | 02.09.2022 | Устный опрос |
| 3. | Бег 30м. Специальные беговые упражнения. Тестирование - бег 30м | 1 | 1 | 0 | 08.09.2022 | Зачет |
| 4. | Спринтерский бег.  Финиширование. Передача эста​фетной палочки | 1 | 0 | 0 | 09.09.2022 | Устный опрос |
| 5. | Входной контроль. Сдача нормативов | 1 | 0 | 0 | 15.09.2022 | Устный опрос |
| 6. | Прыжок в длину способом«согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.Метание малого мяча. | 1 | 0 | 0 | 16.09.2022 | Устный опрос |
| 7. | Прыжок в длину с   7-9 шагов. Метаниемячанадальность. | 1 | 0 | 0 | 22.09.2022 | Устный опрос |
| 8. | Оценка техники  выполнения прыжка в  длину с разбега. Метаниемяча. | 1 | 0 | 0 | 23.09.2022 | Устныйопрос |
| 9. | Бег на средние дистанции. Тестирование – бег 1000 м | 1 | 1 | 0 | 29.09.2022 | Зачет |
| 10. | Бег 1000 м на результат. | 1 | 0 | 0 | 30.09.2022 | Устный опрос |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | История физической  культуры. ИОТ при  проведении занятий по баскетболу. Стойка и  передвиженияигроков. | 1 | 0 | 0 | 06.10.2022 | Устный  опрос |
| 12. | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.  Тестирование – прыжок в длину с места | 1 | 1 | 0 | 07.10.2022 | Зачет |
| 13. | Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощеннымправилам. | 1 | 0 | 0 | 13.10.2022 | Устный  опрос |
| 14. | Оценка тех​ники стой​ки и пере​движений  игрока.Бросок двумя  руками от головы с мес​та. | 1 | 1 | 0 | 14.10.2022 | Зачет |
| 15. | Передача мяча двумя руками от груди в  движении. Игра 2х2.  Тестирование -  поднимание туловища за 30 сек. | 1 | 0 | 0 | 20.10.2022 | Устный опрос |
| 16. | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Тестирование – наклонвперед, сто | 1 | 0 | 0 | 21.10.2022 | Устный опрос |
| 17. | Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча | 1 | 0 | 0 | 27.10.2022 | Устный опрос |
| 18. | Оценка тех​никиведе​ния мяча на месте. Игра в  минибаскетбол. | 1 | 0 | 0 | 28.10.2022 | Устныйопрос |
| 19. | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя  рука​ми снизу в движении. | 1 | 0 | 0 | 03.11.2022 | Устный опрос |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | ИОТ при проведении  занятий по волейболу. Стойки и передвиженияигрока. | 1 | 0 | 0 | 04.11.2022 | Устный опрос |
| 21. | Пере​дача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 | 0 | 0 | 10.11.2022 | Устный опрос |
| 22. | Передачи мяча сверху двумя руками. | 1 | 0 | 0 | 11.10.2022 | Устный опрос |
| 23. | Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра | 1 | 0 | 0 | 17.11.2022 | Устный опрос |
| 24. | Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра | 1 | 0 | 0 | 18.11.2022 | Устный опрос |
| 25. | ИОТ при проведении занятий по гимнастике.Строевые упражнения. | 1 | 0 | 0 | 24.11.2022 | Устный  опрос |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26. | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок  прогнувшись. | 1 | 0 | 0 | 25.11.2022 | Устный  опрос |
| 27. | Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | 0 | 0 | 01.12.2022 | Устный  опрос |
| 28. | Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения | 1 | 0 | 0 | 02.12.2022 | Устный опрос |
| 29. | Прыжок ноги врозь. Развитие силовых  способностей. | 1 | 0 | 0 | 08.12.2022 | Устный опрос |
| 30. | Опорный прыжок. Развитие силовых способностей. | 1 | 0 | 0 | 09.12.2022 | Устный опрос |
| 31. | Опорный прыжок. Перестроения. | 1 | 0 | 0 | 15.12.2022 | Устный опрос |
| 32. | Акробатика. Кувырок вперед. | 1 | 0 | 0 | 16.12.2022 | Устный опрос |
| 33. | Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 0 | 22.12.2022 | Устный опрос |
| 34. | Кувырки вперед и назад. | 1 | 0 | 0 | 23.12.2022 | Устный опрос |
| 35. | Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. | 1 | 0 | 0 | 29.12.2022 | Устный опрос |
| 36. | Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. | 1 | 0 | 0 | 30.12.2022 | Устный опрос |
| 37. | Баскетбол. Сочетание  приемов: ведения, передач и бросков снизу в  движении. | 1 | 0 | 0 | 12.01.2022 | Устный  опрос |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38. | Бросок двумя ру​ками снизу в движении после ловли  мяча. Оценка техники  ведения мяча с изменением направления. | 1 | 0 | 0 | 13.01.2022 | Устный  опрос |
| 39. | Режим дня, его основное содержание и правила  планирования. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. | 1 | 0 | 0 | 19.01.2022 | Устный  опрос |
| 40. | Попеременный двушажный ход. Повороты в движении. | 1 | 0 | 0 | 20.01.2022 | Устный  опрос |
| 41. | Повороты переступанием в движении. Оценка выпол-нения техники поперемен-ного двушажного хода. | 1 | 0 | 0 | 26.01.2023 | Устный опрос |
| 42. | Одновременный одношажный и бесшажный ходы. | 1 | 0 | 0 | 27.01.2023 | Устный опрос |
| 43. | Одновременныйдвушажныйход. | 1 | 0 | 0 | 02.02.2023 | Устный опрос |
| 44. | Оценка выполнения  техники одновременных ходов на учебном кругу. | 1 | 0 | 0 | 03.02.2023 | Устный опрос |
| 45. | Спуски и подъемы на склонах. Подъем «полуелочкой». | 1 | 0 | 0 | 09.02.2023 | Устный опрос |
| 46. | Дистанция 1 км на время. Спуски и подъемы. Подъем«елочкой». | 1 | 0 | 0 | 10.02.2023 | Устныйопрос |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47. | Торможение и поворот упором. | 1 | 0 | 0 | 16.02.2023 | Устный опрос |
| 48. | Спуски и подъемы.  Торможение и поворот упором. | 1 | 0 | 0 | 17.02.2023 | Устный опрос |
| 49. | Прохождение дистанции 2 км на время. | 1 | 0 | 0 | 23.02.2023 | Устный опрос |
| 50. | Скользящий шаг в гору. | 1 | 0 | 0 | 24.02.2023 | Устный опрос |
| 51. | Лыжная эстафета. | 1 | 0 | 0 | 02.03.2023 | Устный опрос |
| 52. | Обучение технике конькового хода  (свободный стиль.) | 1 | 0 | 0 | 03.03.2023 | Устный опрос |
| 53. | Техника конькового хода | 1 | 0 | 0 | 09.03.2023 | Устныйопрос |
| 54. | Соревнование по лыжным гонкам: девочки - дистанция 2 км, мальчики -дистанция 3 км. Свободныйстиль. | 1 | 0 | 0 | 10.03.2023 | Устный опрос |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55. | Баскетбол. Сочетание  приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол. | 1 | 0 | 0 | 16.03.2023 | Устный опрос |
| 56. | Оценка тех​ники броска снизу в дви​жении. Игра в минибаскетбол. | 1 | 1 | 0 | 17.03.2023 | Зачет |
| 57. | Нападение быстрым про​рывом. Игра в мини- баскетбол. | 1 | 0 | 0 | 23.03.2023 | Устный опрос |
| 58. | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 | 0 | 0 | 24.03.2023 | Устный опрос |
| 59. | Оценка тех​ники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол.  Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 0 | 06.04.2023 | Устный опрос |
| 60. | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини- волейбол. Тестирование –подтягивание | 1 | 1 | 0 | 07.04.2023 | Зачет |
| 61. | Передачи мяча сверху  двумя руками в парах через сетку | 1 | 0 | 0 | 13.04.2023 | Устный опрос |
| 62. | Оценка техники нижней прямой подачи. | 1 | 1 | 0 | 14.04.2023 | Устный опрос |
| 63. | Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 0 | 20.04.2023 | Устныйопрос |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64. | Бросок одной рукой от  плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). | 1 | 0 | 0 | 21.04.2023 | Устный опрос |
| 65. | Бросок двумя руками от головы в движении.  Взаимодействия двух  игроков. | 1 | 0 | 0 | 27.04.2023 | Устный опрос |
| 66. | Нападение быстрым  прорывом. Бросок од​ной  рукой от плеча в движении. | 1 | 0 | 0 | 11.05.2023 | Устный опрос |
| 67. | Оценка техники броска од​ной рукой от плеча в  движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 0 | 0 | 25.05.2023 | Устный опрос |
| 68. | Итоговый контроль. Сдачанормативов. | 1 | 1 | 0 | 26.05.2023 | Зачет |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 10 | 0 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;   
Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова ; под ред М.Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2013. – 142 с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38 https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**   
**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**