

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия «Лаборатория Салахова»

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» мая 2022 г
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназии
«Лаборатория Салахова»

Подписано электронной подписью

Сертификат:

013610B98310E1F620D0F390FE3C0AF693A04BE6

Владелец:

Кисель Татьяна Викторовна

Действителен: 28.01.2022 с по 28.04.2023

Приказ № 01-03-258/22 от 06.06.2022 г.

Рабочая программа
основного общего образования
по физической культуре
на 2022-2023 учебный год

УМК: Физическая культура. 5-7; классы: учебное пособие для общеобразоват.
организаций. /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред.
М.Я.Виленского-4 изд.- М.: Просвещение.

Уровень: базовый

Класс: 5

Количество учебных часов по программе: 70

г. Сургут

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа по физической культуре сформирована с учетом рабочей программы воспитания гимназии (Приказ № 01-03-258/22 от 06.06.2022 г.). 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 гимназического 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 рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки гимназистов к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью гимназического 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 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 гимназистами 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 программы заключается в содействии активной социализации гимназистов 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 2 часа в неделю, суммарно 70 часа. Вариативный модуль в 5 классе отведен на освоение программы по плаванию в рамках внеурочной деятельности, которая вынесена в отдельную рабочую программу. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

спортом;

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

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх 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	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	1	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/
1.2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/
1.3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции,	Устный опрос	https://resh.edu.ru/

						сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;			
Итого по разделу		3							
Раздел 2. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
2.1.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/	
2.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	1	0		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);	Контрольная работа	https://resh.edu.ru/	
2.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/	

						выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;		
2.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
2.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
2.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/

2.7.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
2.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	2	0		разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Текущий контроль. Контрольная работа	https://resh.edu.ru/
2.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
2.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
2.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	0		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/

2.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
2.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	3	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
2.14.	<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	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
2.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	2	0	0		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/

2.16.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3	1	0		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Текущий контроль. Контрольная работа	https://resh.edu.ru/
2.17.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
2.18.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Повороты на лыжах способом переступания	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
2.19.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	0		разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
2.20.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/

2.21.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	0		разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
2.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	4	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
2.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> 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;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
2.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение баскетбольного мяча	4	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;	Текущий контроль. Практическая работа	https://resh.edu.ru/
2.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	4	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в	Текущий контроль. Практическая работа	https://resh.edu.ru/

						корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;		
2.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	5	0	0		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
2.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
2.28.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	4	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
2.29.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	5	0	2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);	Текущий контроль. Практическая работа	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		63						
Раздел 3. Спорт								
3.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	4	0	4		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и	Текущий контроль. Практиче	https://www.gto.ru

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					нормативных требований комплекса ГТО;	ская работа.	
Итого по разделу		4						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	4	8				

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 5 классов

Календарные сроки		Номер урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся (на уровне учебных действий)		Объекты и формы оценочных процедур в рамках текущего и промежуточного контроля
план	факт			освоение предметных знаний	универсальные учебные действия	
<i>I четверть (18 часов)</i>			<i>Теоретическая подготовка 1 час</i>			
		1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках ф. к. Развитие двигательных способностей	Получит возможность узнать о физических качествах Инструкция по Т.Б № 03-09.	Р.: использовать знания о Олимпийских играх древности в олимпиадах, конкурсах. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Предварительный контроль
<i>Легкая атлетика (10 часов)</i>						
		2	Первичный инструктаж по ТБ при занятиях л/а, спортивных и подвижных игр, виды стартов в легкой атлетике. Виды стартов.	Научится вести себя на уроке легкой атлетики и соблюдать правила техники безопасности. Получит возможность научиться высокому, низкому старту в беге на короткие и длинные дистанции. Инструкция по Т.Б № 03-18, 03-21.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Предварительный контроль Текущий контроль
		3	ОФП. Бег 30 м Прыжки на скакалке.	Научится выполнять специально беговые упражнения, бег 30, прыжкам на скакалке	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых	Текущий контроль

					упражнений.	
		4	ОФП. 60 м , Метание малого мяча.	Научиться выполнять специально беговые упражнения, метания малого мяча,	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств, включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания малого мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий контроль
		5	Бег 500 м, метание мяча весом до 150г.	Научиться выполнять специально беговые упражнения, 500 м на результат..	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий контроль
		6	Практическая работа №1 ОФП	Качественно выполнять физические упражнения (прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине, поднимание туловища из положения «лежа на спине»).	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Этапный контроль

		7	ОФП. Бег на 1500 м.	Научиться выполнять специально беговые упражнения пробегать 1500 м на время.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий контроль
		8	Старт, стартовый разгон.	Научиться выполнять технику старта	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий контроль
		9	Контрольная работа №1 по легкой атлетике	Научится выполнять специально беговые упражнения, получит возможность научиться низкому старту в беге на короткие дистанции, финишированию.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий контроль
		10	Л/атлетические эстафеты	Научится выполнять эстафетный бег	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий контроль
		11	Подвижные игры с элементами л/атлетики	Научится выполнять упр. в соревновательном режиме	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые	Текущий контроль

					упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	
<i>Баскетбол (7 часов)</i>						
		12	Первичный инструктаж по Т.Б. при занятиях баскетболом. Основные правила баскетбола.	Получит возможность научиться выполнять остановку прыжком, стойки, перемещения баскетболиста. Инструкция по Т.Б. № 03-15,03-21.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику Поворотов, стойки, перемещения баскетболиста. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Предварительный контроль
		13	ОФП. Жонглирование мячом	Получит возможность научиться выполнять индивидуальную технику с мячом	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль
		14	ОФП. Ведение мяча	Научиться выполнять ведение мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль
		15	Бросок с места и в движении. ОФП	Получит возможность научиться выполнять технику броска после двух шагов, штрафной бросок.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль

		16	Бросок в кольцо после двух шагов.	Научиться выполнять технику ведения мяча.бросков в кольцо и развить двигательные качества.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль
		17	Практическая работа №2 по баскетболу	Получит возможность научиться играть в баскетбол.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Текущий контроль
		18	Эстафеты с баскетбольным мячом.	Получит возможность выполнить технические приемы по баскетболу на результат, штрафной бросок, ведение мяча два шага бросок.	Р.: использовать технику выполнения бросков, ведения мяча в игровой деятельности. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Этапный контроль
II четверть (14 часов)		<i>Теоретическая подготовка 2 часа</i>				
		19	Самоконтроль на уроках физической культуры	Получит узнать о методах самоконтроля	Р.: использовать знания о физической культуре в организации активного отдыха К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Предварительный контроль
		20	Первая помощь при травмах	Получит возможность узнать о первой помощи при травмах	Р.: использовать знания о физической культуре в организации активного отдыха	Текущий контроль

					К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
<i>Баскетбол (5 часов)</i>						
		21	Повторный инструктаж по Т.Б. при занятиях баскетболом. ОФП.	Научиться выполнять технику ведения мяча с изменением скорости и направления движения, поворот спиной к защитнику. Инструкция по Т.Б. № 03-1803-14,03-21.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Предварительный контроль
		22	Бросок в кольцо после двух шагов.	Получит возможность научиться выполнять технику броска после двух шагов.	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Этапный контроль
		23	Практическая работа №3 ОФП	Получат возможность технически правильно выполнять физические упражнения	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль
		24	Передачи на месте и в движении.	Получит возможность научиться выполнять технику передач.	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые	Этапный контроль

					упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	
		25	Практическая работа №4 по баскетболу	Получит возможность выполнить технические приемы по баскетболу на результат, штрафной бросок, ведение мяча два шага бросок.	Р.: использовать технику выполнения бросков, ведения мяча в игровой деятельности. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Этапный контроль
<i>Гимнастика (7 часов)</i>						
		26	Первичный инструктаж по Т.Б. при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения,	Получит возможность научиться перестроениям на месте, в движении, Инст. № 03-17.	Р.: включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений К.: соблюдать правила безопасности.	Предварительный контроль
		27	Координационная лестница	Получит возможность научиться выполнять прыжки на лестнице.	Р.: использовать физические упражнения в организации активного отдыха. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений К.: соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Текущий контроль

		28	Акробатические упражнения.	Получит возможность научиться выполнять кувырок вперед и назад в полной группировке.	Р.: использовать физические упражнения в организации активного отдыха. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Этапный контроль
		29	Упражнения на гимнастической стенке	Получить возможность научиться выполнять упражнения на гим.стенке	Р.: использовать физические упражнения в организации активного отдыха. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений К.: соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Этапный контроль
		30	ОРУ с набивным мячом. Лазание по канату	Получить возможность продемонстрировать комплекс гимнастических упражнений с набивным мячом.	Р.: использовать физические упражнения в организации активного отдыха. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений К.: соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль

		31	Контрольная работа № 2 по гимнастике	Получить возможность продемонстрировать комплекс гимнастических упражнений, упражнения в равновесии.	Р.: использовать физические упражнения в организации активного отдыха. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений К.: соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль
		32	Круговая тренировка	Получить возможность продемонстрировать комплекс гимнастических упражнений, упражнения в равновесии.	Р.: использовать физические упражнения в организации активного отдыха. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений К.: соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль
III четверть (22 часов)		<i>Теоретическая подготовка 2 час</i>				
		33	Страницы истории ОИ	Получит возможность узнать о истории ОИ	Р.: использовать знания за пределами гимназии К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Предварительный контроль
<i>Волейбол (9 часов)</i>						
		34	Первичный инструктаж по Т.Б. при занятиях волейболом. Индивидуальные	Научиться технически правильно выполнять технику верхней передачи. Инст. № 03-14,21.	Р.: правильно выполнять верхнюю и нижнюю передачи в волейболе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Предварительный контроль

			упражнения с волейбольным мячом		К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	
		35	Передача двумя руками сверху	Получит возможность научиться технически правильно выполнять передачу двумя руками сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль
		36	Техника нижней прямой подачи.	Научится выполнять технику нижней подачи	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Этапный контроль
		37	Техника приема мяча снизу	Научиться владеть техникой приема мяча.	Р.: применять технические приемы П.: моделировать технику действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль
		38	Нижний прием мяча	Научаться принимать мяч снизу.	Р.: применять технические приемы П.: моделировать технику действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль

		39	Эстафеты с элементами волейбола	Научаться выполнять элементы волейбола в соревновательном режиме.	Р.: применять технические приемы П.: моделировать технику действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль
		40	Практическая работа № 5 ОФП	Качественно выполнять физические упражнения (прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, поднимание туловища из положения «лежа на спине»).	Р.: применять технические приемы П.: моделировать технику действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль
		41	Передачи у стены	Научаться передачам у стены	Р.: применять технические приемы П.: моделировать технику действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль
		42	Практическая работа № 6 по волейболу	Получит возможность выполнить основные элементы волейбола.	Р.: выполнять технические приемы в игре. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль
<i>Лыжная подготовка (12 часов)</i>						
		43	Первичный инструктаж по ТБ. при занятиях лыжной подготовкой. Лыжные ходы.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. Инструкция по Т.Б № 03-19, 03-21	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха, применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: моделировать способы	Текущий контроль

				Получит возможность определять виды лыжных ходов и опробовать их на практике.	передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: Соблюдать правила безопасности.	
		44	Техника скользящего шага	Получит возможность научиться скользящему шагу	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий контроль
		45	Попеременно-двухшажный ход	Получит возможность научиться технике попеременно-двухшажного хода	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Этапный контроль

		46	Попеременно-двухшажный ход	Получит возможность научиться технике попеременно-двухшажного хода	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Этапный контроль
		47	Подъем «елочкой»	Получит возможность научиться выполнять подъем полуелочкой, ступающим шагом и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Текущий контроль
		48	Преодоление бугров и впадин	Получат возможность научиться преодолению бугров и впадин на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Этапный контроль
		49	Спуск в низкой, средней, высокой стойке.	Получат возможность научиться выполнять спуск в низкой, средней, высокой стойке.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со	Текущий контроль

					сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
		50	Торможение «плугом»	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий контроль
		51	Контрольная работа № 3 по лыжной подготовке	Получит возможность научиться качественно выполнять технику изученных ходов и применить ее на практике.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий контроль
		52	Повороты переступанием	Получит возможность научиться спуску и выполнять поворот с переступанием.	Р.: использовать спуск на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий контроль
		53	Прохождение	Получит возможность	Р.: использовать передвижение на	Текущий

			дистанции до 2 км	научиться качественно выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	контроль	
		54	Эстафеты на лыжах	Получит возможность научиться качественно выполнять технику изученных ходов и применить ее в соревновательной форме	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Этапный контроль	
IV четверть (16 часов)		<i>Теоретическая подготовка 2 часа</i>					
		55	Анатомические особенности развития организма	Получится возможность узнать об анатомических особенностях организма.	Р.: использовать знания в жизни за пределами гимназии. П.: Применять знания на практике К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Предварительный контроль	
		56	Тестирование по основам знаний	Получит возможность продемонстрировать знания в тестовой форме	Р.: использовать физические упражнения и навыки в организации активного отдыха П.: Применять знания для контроля своего состояния. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в	Предварительный контроль	

					сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
<i>Волейбол (6 часов)</i>						
		57	Повторный инструктаж по ТБ. при занятиях волейболом. Верхняя передача мяча	Научиться технически правильно выполнять верхнюю передачу. Инст. № 03-14,21.	Р.: правильно выполнять верхнюю и нижнюю передачи в волейболе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Предварительный контроль
		58	Передача двумя руками сверху	Получит возможность научиться технически правильно выполнять передачу двумя руками сверху	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль
		59	Передача двумя руками снизу	Получит возможность научиться технически правильно выполнять передачу двумя руками снизу (вперед, за спину).	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Этапный контроль
		60	Взаимодействие в парах с мячом	Научиться взаимодействовать в парах.	Р.: применять технические приемы П.: моделировать технику действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Текущий контроль

					технических действий.	
		61	Практическая работа № 7 по волейболу	Качественно выполнять волейбольные элементы.	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Этапный контроль
		62	Учебная игра в волейбол	Качественно выполнять волейбольные элементы и применять их в игровых ситуациях.	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности игры волейбол.	Этапный контроль
<i>Легкая атлетика (8 часов)</i>						
		63	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях л/а. Спринтерский бег. Финиширование.	Научиться выполнять технику спринтерского бега Инструкция по Т.Б №03-18,03-14,03-21.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение спринтерского бега, финиширования. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Предварительный контроль
		64	ОФП. Прыжковые упражнения	Научиться выполнять прыжковые упражнения	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых	Этапный контроль

					упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
		65	Практическая работа № 8 ОФП.	Научиться качественно выполнять физические упражнения (прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, поднимание туловища из положения «лежа на спине».	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Этапный контроль
		66	Техника эстафетного бега.	Научиться эстафетному бегу.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий контроль
		67	ОФП Метание мяча. Бег 1500м	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Текущий контроль

		68	Бег по пересеченной местности	Научиться бегу на выносливость.	Р.: применять полученные знания для развития физического качества выносливость. П.: распределять силы по дистанции. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе двигательной деятельности.	Этапный контроль
		69	Итоговая контрольная работа	Научиться выполнять специально беговые упражнения, элементы эстафетного бега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий контроль
		70	ОФП. Подвижные игры	Научится подвижным играм.	П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий контроль

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА:

Физическая культура. 5-7; классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций. /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я.Виленского-4 изд.- М.: Просвещение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-7; классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций. /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я.Виленского-4 изд.- М.: Просвещение.
Пособие для учителя "Уроки физической культуры. 5-7 классы".

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>; <https://www.gto.ru>.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

лыжи (в комплекте — ботинки, крепления, палки, лыжи), шведские стенки, скакалки, волейбольная сетка, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, баскетбольные кольца, мячи для метания, козёл гимнастический, канат гимнастический, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, палки гимнастические, футбольные ворота.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

лыжи (в комплекте — ботинки, крепления, палки, лыжи), шведские стенки, скакалки, волейбольная сетка, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, баскетбольные кольца, мячи для метания, козёл гимнастический, канат гимнастический, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, палки гимнастические, футбольные ворота.