Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Ачирская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Руководитель методического  объединения учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Маметов Д.Н.  Протокол № \_1 от «31» августа 2022г. | Согласовано  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Барсукова З.Т.  «31» августа 2022г. | Утверждаю  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Барсукова Г.Ш.  Приказ от «01» сентября 2022г №162/3 |

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

5 класс

Составитель: учитель физической культуры Яналиева Л.Г

**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.

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности Организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

**Личностные результаты** освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

**Гражданского воспитания:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

**Патриотического воспитания:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

**Духовно-нравственного воспитания:**

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

**Эстетического воспитания:**

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

. **Трудового воспитания:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

**Экологического воспитания:**

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

**Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

**Личностные результаты,** обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

-освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

-способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

-способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

-навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

-умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

-умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

-умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

-способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

-воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

-оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

-формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

-быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

**Метапредметные результаты** освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

**1) базовые логические действия:**

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

**2) базовые исследовательские действия:**

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3**) работа с информацией:**

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

**Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

**Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

**Предметные результаты** по предметной области «Физическая культура» должны обеспечивать:

1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;

2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;

3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

5) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);

6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;

9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Достижение результатов освоения программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в указанную программу предметных результатов освоения модулей учебного предмета «Физическая культура».

Организация вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов для освоения обучающимися модулей учебного предмета «Физическая культура» (с учетом возможностей материально-технической базы Организации и природно-климатических условий региона).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) робразовательные ресурсы** | **Формы реализации воспитательного потенциала** |
|  | **Знания о физической культуре** | **1** |  | Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения.  Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и**  **организацией спортивной работы в школе** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ | Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа**  **жизни в жизнедеятельности современного человека** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/ | Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/main/314032/ | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока  Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины  и самоорганизации; |
| Итого по разделу | | 4 |  |
| **Способы самостоятельной деятельности** | |  |  |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/ | -ривлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;  -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ | применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ | включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ | организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ | инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ | установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ | | побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; | |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/ | | привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; | |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ | | использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе | |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/ | | побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации | |
| Итого по разделу | | 10 |  | |
| **Физическое совершенствование** | |  |  | |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/ | | применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; | |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ | | включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; | |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/ | | организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; | |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ | | Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения. | |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ | | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока | |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координаци** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ | | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе | |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/ | | Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися | |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность** | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/ | | побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; | |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ | | привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; | |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ | | использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе | |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги«скрёстно»** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/ | | побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации | |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ | | применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; | |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/ | | включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; | |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/ | | организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; | |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и**  **перелезание на гимнастической стенке** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/ | | инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. | |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ | | установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности | |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с**  **равномерной скоростью на длинные дистанции** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/main/263139/ | | применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; | |
|  | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой**  **атлетикой** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/ | | организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; | |
|  | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с**  **максимальной скоростью на короткие дистанции** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/ | | Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения. | |
|  | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ | | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока | |
|  | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике**  **безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/ | | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе | |
|  | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ | | Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися | |
| 3.23. | *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 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/ | | побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; | |
| 3.24. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/ | | привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; | |
| 3.25. | *Модуль «Зимние виды*  *спорта».* **Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом** | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/ | | использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе | |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике  безопасности на занятиях лыжной  подготовкой; способами использования  упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/main/263139/ | | привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; | |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/ | | -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; | |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ | | применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; | |
| 3.29. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Спуск на лыжах с пологого склона** | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/ | | включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; | |
| 3.30. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Преодоление небольших препятствий при спуске с**  **пологого склона** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/ | | организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; | |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/ | | инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. | |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию**  **подготовительных и подводящих**  **упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 2 | https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html | | установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности | |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/ | | -ривлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; | |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ | | -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; | |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе.** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/ | | применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; | |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию**  **подготовительных и подводящих**  **упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 1 | https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html | | включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; | |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя**  **руками снизу** | 1 | https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html | | организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; | |
| 3.38. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя**  **руками сверху** | 1 | https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html | | инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. | |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/ | | установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности | |
| 3.40. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию**  **подготовительных и подводящих**  **упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 1 | https://vse-kursy.com/read/448-uprazhneniya-dlya-razvitiya-futbolnoi-tehniki-i-driblinga-video- uroki.html | | -ривлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; | |
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/ | | -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; | |
| 3.42. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/ | | применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; | |
| 3.43. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | 1 | https://vse-kursy.com/read/448-uprazhneniya-dlya-razvitiya-futbolnoi-tehniki-i-driblinga-video- uroki.html | | включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; | |
|  | Итого по разделу | 53 |  | |  | |
| **спорт** | |  | |  |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение**  **содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ | включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
| Итого по разделу | | 1 | |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
|  |  |
| 1. | Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы  организации занятий. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 2. | Система дополнительного обучения физической культуре; организация  спортивной работы в общеобразовательной  школе. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 3. | Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с  укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 4. | Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их  содержания и правил спортивной борьбы. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 5. | Расцвет и завершение  истории Олимпийских игр древности. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 6. | Физкультурно-оздоровительная  деятельность. Роль и значение физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом  образе жизни современного человека. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 7. | Упражнения утренней  зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе  учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 8. | Упражнения на развитие  гибкости и подвижности суставов; развитие  координации; формирование телосложения с  использованием внешних отягощений. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 9. | Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной  деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 10. | Т.Б. «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 11. | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 12. | Равномерный бег по  учебной дистанции с  преодолением невысоких препятствий. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 13. | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 14. | Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 15. | Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 16. | Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. | 1 | 0 | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 18. | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 19. | «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в  группи​ровке. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 20. | Кувырки вперёд ноги«скрестно». | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 21. | Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 22. | Опорные прыжки через  гимнастического козла ноги врозь (мальчики). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 23. | Опорные прыжки на  гимнастического козла с последующим  спрыгиванием (девочки). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 24. | Упражнения на низком гимнастическом бревне. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 25. | Упражнения на низком гимнастическом бревне:  передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 26. | Упражнения на низком гимнастическом бревне: лёгкие подпрыгивания. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 27. | Упражнения на низком гимнастическом бревне: подпрыгивания толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 28. | Упражнения на  гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым  боком. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 29. | Упражнения на  гимнастической лестнице: лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 30. | Расхождение на  гимнастической скамейке правым и левым боком  способом «удерживая за плечи". | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 31. | Т.Б на занятиях лыжной подготовки. «Зимние виды спорта».  Передвижение на лыжах  попеременным двухшажным ходом. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 32. | Повороты на лыжах  переступанием на месте и в движении по учебной  дистанции. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 33 | Повороты на лыжах  переступанием на месте и в движении по учебной  дистанции. | 1 |  |  |  |  |
| 34. | Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 35 | Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 36 | Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка». | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 37 | Преодоление небольших  бугров и впадин при спуске с пологого склона. | 1 | 0 | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38 | Техника подъёма на лыжах способом «ёлочка. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 39. | Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «ёлочка». | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 40 | Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 41. | Ведение мяча на месте и в движении «по прямой». | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 42. | Ведение мяча на месте и в движении «по кругу» и «змейкой». | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 43. | Подводящие упражнения для самостоятельного  совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 44. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 45. | Ранее разученные  технические действия с мячом. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 46. | Волейбол. Прямая нижняя подача мяча. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 47. | Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 48. | Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 49. | Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в  движении. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 50. | Ранее разученные  технические действия с мячом. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 51. | Футбол. Удар по  неподвижному мячу  внутренней стороной стопы с небольшого разбега. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 52. | Остановка катящегося мяча способом «наступания». | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 53. | Ведение мяча «по прямой»,«по кругу» и «змейкой». | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 54. | Обводка мячом ориентиров (конусов). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 55. | Совершенствование техники ранее разученных  технических действий спортивных игр. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 56. | Проект «История возникновения игры футбол». | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 57. | Составление дневника физической культуры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 58. | Оценивание состояния  организма в покое и после физической нагрузки в  процессе самостоятельных занятий физической  культуры и спортом. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 59. | Выбор одежды и обуви; предупреждение  травматизма. Способы измерения и оценивания осанки. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 60. | Проведение  самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в  домашних условия. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 61. | Составление комплексов физических упражнений с коррекционной  направленностью и правил их самостоятельного  проведения. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 62. | Промежуточная аттестация. Нормативы физического развития. Итоговый тест. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 63. | Осанка как показатель  физического развития,  прави​ла предупреждения её нарушений в условиях  учебной и быто​вой  деятельности. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 64. | Физическое развитие  человека, его показатели и способы из​мерения. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 65. | Определение основных индивидуальных видов  деятельности, их временных диапазонов и  последовательности в выполнении. | 1 | 0 | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66. | Составление  индивидуального режима дня. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 67. | Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 68. | «Спорт». Физическая  подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической  подготовки, видов спорта и оздоровительных си​стем физической культуры, национальных видов спорта, куль​турно-этнических игр. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 1 | 6 | | |