**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Приморского края‌‌**

**‌****Администрация Михайловского муниципального района‌**​

**МБОУ СОШ с. Первомайское Михайловского муниципального района**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании педагогического совета МБОУ СОШ с. Первомайское Протокол №1 от 29.08.2024 г. | СОГЛАСОВАНОзаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кондрашева И.А. | УТВЕРЖДЕНОДиректор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлюк Е.Б.Приказ №93 от 30.08.2024 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5728786)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 классов

​**с. Первомайское‌** **2024‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

‌Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). ‌

​

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

​**5 КЛАСС**​

***Знания о физической культуре.***

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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).

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 "Кроссовая подготовка"

Правила поведения на занятиях кроссовой подготовки. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.

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, технических действий спортивных игр.

​

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

​**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 5 классе*** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью на длинную дистанцию;

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

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

выполнять бег в равномерном темпе на время;

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

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);

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  1  |  |  |  |
| Итого по разделу |  1  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  1  |  |  |  |
| Итого по разделу |  1  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  2  |  |  |  |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  16  |  |  |  |
| 2.2 | Кроссовая подготовка |  10  |  |  |  |
| 2.3 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  12  |  |  |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  12  |  |  |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  14  |  |  |  |
| Итого по разделу |  64  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  0  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  | **Домашнее задание** |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | Физическая культура в основной школе |  1  |  |  |  |  |  |
| 2 | Организация и проведение самостоятельных занятий |  1  |  |  |  |  |  |
| 3 | Определение состояния организма |  1  |  |  |  |  |  |
| 4 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека |  1  |  |  |  |  |  |
| 5 | Инструктаж по охране труда. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением на 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Бег с флажками». |  1  |  |  |  |  |  |
| 6 | Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением на 40-50 м, круговая эстафета. |  1  |  |  |  |  |  |
| 7 | Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением на 50-60м. Эстафетный бег. |  1  |  |  |  |  |  |
| 8 | Бег на результат (60м), специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Пионербол» |  1  |  |  |  |  |  |
| 9 | Обучение отталкиванию при прыжке в высоту» способом перешагивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6м. Подвижная игра» Снайпер" |  1  |  |  |  |  |  |
| 10 | Обучение подбора разбега. Прыжок с 5-7 шагов разбега, переход планки. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6м. Подвижная игра» Снайпер" |  1  |  |  |  |  |  |
| 11 | Прыжок с 5-7 шагов разбега Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6м. Подвижная игра» Снайпер" |  1  |  |  |  |  |  |
| 12 | Учёт техники прыжка в высоту. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Челночный бег. |  1  |  |  |  |  |  |
| 13 | Инструктаж по охране труда. Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижная игра: "Пионербол" |  1  |  |  |  |  |  |
| 14 | Равномерный бег (12мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра "Пионербол". |  1  |  |  |  |  |  |
| 15 | Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий. Подвижная игра:" Пионербол". |  1  |  |  |  |  |  |
| 16 | Равномерный бег (17 мин). Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий. Игра Русская лапта. |  1  |  |  |  |  |  |
| 17 | Бег по пересечённой местности (1.5 км). Подвижная игр:" Пятнашки маршем". |  1  |  |  |  |  |  |
| 18 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд. Эстафеты. |  1  |  |  |  |  |  |
| 19 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд. Подвижная игра: " Два лагеря" |  1  |  |  |  |  |  |
| 20 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд и назад. Подвижная игра: » Смена капитана». |  1  |  |  |  |  |  |
| 21 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем |  1  |  |  |  |  |  |
| 22 | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра » Удочка» |  1  |  |  |  |  |  |
| 23 | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка» |  1  |  |  |  |  |  |
| 24 | Перестроение из колонны по два в одному разведением и слиянием по восемь в движении. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра: «Кто обгонит» |  1  |  |  |  |  |  |
| 25 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Учёт техники прыжка ноги врозь. Подвижная игра: «Пионербол» |  1  |  |  |  |  |  |
| 26 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подвижная игра: »Запрещённое движение» |  1  |  |  |  |  |  |
| 27 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижная игра: »Светофор» |  1  |  |  |  |  |  |
| 28 | Учёт техники виса согнувшись, виса прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижная игра: «Запрещённое движение» |  1  |  |  |  |  |  |
| 29 | Инструктаж по охране труда .Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Эстафеты с элементами волейбола. |  1  |  |  |  |  |  |
| 30 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «пасовка волейболистов». |  1  |  |  |  |  |  |
| 31 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. Подвижная игра» Летучий мяч» |  1  |  |  |  |  |  |
| 32 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. Подвижная игра» Летучий мяч» |  1  |  |  |  |  |  |
| 33 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола, «Летучий мяч». |  1  |  |  |  |  |  |
| 34 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. |  1  |  |  |  |  |  |
| 35 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. |  1  |  |  |  |  |  |
| 36 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. |  1  |  |  |  |  |  |
| 37 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. |  1  |  |  |  |  |  |
| 38 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. |  1  |  |  |  |  |  |
| 39 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. |  1  |  |  |  |  |  |
| 40 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. |  1  |  |  |  |  |  |
| 41 | Инструктаж по охране труда. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. |  1  |  |  |  |  |  |
| 42 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола |  1  |  |  |  |  |  |
| 43 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. Правила игры в баскетбол. |  1  |  |  |  |  |  |
| 44 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.. |  1  |  |  |  |  |  |
| 45 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. |  1  |  |  |  |  |  |
| 46 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Правила соревнований. |  1  |  |  |  |  |  |
| 47 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге Игра в мини-баскетбол. |  1  |  |  |  |  |  |
| 48 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом Остановка двумя шагами Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. |  1  |  |  |  |  |  |
| 49 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол |  1  |  |  |  |  |  |
| 50 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол |  1  |  |  |  |  |  |
| 51 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. |  1  |  |  |  |  |  |
| 52 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. |  1  |  |  |  |  |  |
| 53 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. |  1  |  |  |  |  |  |
| 54 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. |  1  |  |  |  |  |  |
| 55 | Инструктаж по охране труда. Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра: «Разведчики и часовые». |  1  |  |  |  |  |  |
| 56 | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра: «Посадка картошки». |  1  |  |  |  |  |  |
| 57 | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра: «Разведчики и часовые». |  1  |  |  |  |  |  |
| 58 | Равномерный бег (15 мин). ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра: «Разведчики и часовые». |  1  |  |  |  |  |  |
| 59 | Равномерный бег (16 мин). ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра: «Салки маршем». |  1  |  |  |  |  |  |
| 60 | Инструктаж по охране труда. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением (30-40 м), встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. |  1  |  |  |  |  |  |
| 61 | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением (40-50 м), встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. |  1  |  |  |  |  |  |
| 62 | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60м), встречная эстафета, специальные беговые упражнения. |  1  |  |  |  |  |  |
| 63 | Бег на 30 м, 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя. Подвижная игра: «Пионербол» |  1  |  |  |  |  |  |
| 64 | Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра: «Снайпер». |  1  |  |  |  |  |  |
| 65 | Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра: «Снайпер». |  1  |  |  |  |  |  |
| 66 | Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра: «Снайпер». |  1  |  |  |  |  |  |
| 67 | Учёт техники метания теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра: «Снайпер». |  1  |  |  |  |  |  |
| 68 | Бег в равномерном темпе. Бег (1000м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |  1  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  0  |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌Комплекс учебников. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы. М. Просвещение

Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы. Ковалько В.И. Универсальное издание. М-Вако, 2020

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌resh.edu.ru
 scholl-collection.edu.ru
 prosv.ru