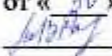



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5 г. Майского»**
Муниципальнэщцэныгъэлүэху щццццэ «Щцэныгъэкурьтүэху щццццэ № 5
Майкьалэ»
Майский шахарны муниципальный билимбергенучереждениасыны
«Орта билимбергенбешенчиномерни школу»

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМО учителей
ХЭЦ, ОБЖ и физической
культуры
Протокол № 1
от « 30 » 08 2022 г.
 В.А. Темрокова

ПРИНЯТО
зам. директора по УМР
 М.В. Денисенко
« 26 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МКОУ СОШ № 5
г. Майского
Приказ № 182-02
« 30 » 08 2022 г.
 Т.М. Корнейчук



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

5 КЛАСС

Разработана
Петровой Т.В.
(ФИО)
учителем физической культуры
(предмет)

г. Майский

2022-2023 учебный год

Содержание:

1. Пояснительная записка	3 стр.
2. Содержание учебного предмета	4 стр.
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета	6 стр.
4. Тематическое планирование	10 стр.
5. Календарно-тематическое планирование	14 стр.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (утвержденном приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287), с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и элементов содержания, представленных в Универсальном кодификаторе по физической культуре, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной рабочей программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 23.06.2022 г.).

На изучение физической культуры в 5 классе в учебном плане отводится 68 часов (по 2 часа в неделю).

Рабочая программа по физической культуре реализуется на основе данного учебно-методического комплекта: М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.: Учебник по физической культуре для 5 класса общеобразовательных организаций.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура».

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. 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 разработано 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.

2. 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.

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 назад из стойки на лопатках.

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».

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

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 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.

3. Планируемые образовательные результаты.

Личностные результаты:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 ошибок 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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

4. Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Контрольная работа	Практическая работа	Воспитательный аспект	ЦОР
1	Основы знаний о физической культуре.	3		3	<p>воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России;</p> <p>историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.</p> <p>воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p> <p>https://fizkulturana5.ru/</p>
2	Способы самостоятельной деятельности.	3		3	<p>воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p> <p>https://fizkulturana5.ru/</p>
3	Легкая атлетика.	14	5	9	<p>формирование физических способностей с</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p>

					<p>учёт возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p> <p>воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность</p>	<p>https://easyen.ru/load/fizicheskaia_kultura/</p> <p>fizkultura/144 https://fizkultura.ucoz.ru</p> <p>https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie</p>
4	Баскетбол.	14	3	11	<p>формирование физических способностей с учёт возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p> <p>воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи.</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p> <p>https://fizkultura.ucoz.ru</p> <p>https://fizkultura5.ru/</p> <p>https://videouroki.net/razrabotka/fizkultura/videouroki-6/</p> <p>https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie</p>
5	Волейбол.	13	3	10	<p>Формирование физических способностей с учёт возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p> <p>https://fizkultura.ucoz.ru</p> <p>https://videouroki.net/razrabotka/fizkultura/videouroki-6/</p>

					социальной среде, чрезвычайных ситуациях.	
6	Гимнастика	9	2	7	<p>формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p> <p>формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p> <p>https://fizcultura.ucoz.ru</p> <p>https://fizkulturana5.ru/</p> <p>https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie</p>
7	Футбол.	5	1	4	<p>формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p> <p>воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи.</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p> <p>https://fizcultura.ucoz.ru</p> <p>https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</p> <p>https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie</p>

8	<p>Спорт. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подвижные игры народов Кабардино-Балкарской республики.</p>	7	2	5	<p>воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности; воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России</p>	<p>https://www.gto.ru/norms https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://infourok.ru/</p>
	Итого:	68	16	52		

5.Календарно-тематическое планирование.

№	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата о факту		Корректировка
					5В	5Г	
Знания о физической культуре-3 часа.							
1		Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	1				
2		Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1				
3		Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1				
Способы самостоятельной деятельности-3 часа.							
4		Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1				
5		Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития.	1				
6		Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1				
Модуль «Легкая атлетика»-14 часов.							
7		Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на	1				

		самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции 30-50м.					
8		Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции 30-50м. Обучение технике бега на короткие дистанции.	1				
9		Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции 30-50м. Контроль техники бега на короткие дистанции. Бег на результат 60м	1				
10		Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1				
11		Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1				
12		Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега.	1				
13		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1				
14		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1				
15		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Контроль техники прыжка в длину с разбега.	1				

16		Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1				
17		Метание малого мяча в неподвижную мишень. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки.	1				
18		Метание малого мяча в неподвижную мишень. Развитие физических качеств.	1				
19		Метание малого мяча на дальность. Развитие физических качеств.	1				
20		Метание малого мяча на дальность. Развитие физических качеств.	1				
Модуль спортивные игры « Баскетбол»-14 часов.							
21		Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1				
22		Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Ознакомление с техникой передачи мяча.	1				
23		Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Обучение технике передачи мяча.	1				
24		Передача мяча двумя руками от груди, на месте	1				

		и в движении. Закрепление техники передачи мяча.					
25		Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Контроль техники передачи мяча.	1				
26		Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Ознакомление с техникой ведения мяча.	1				
27		Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Обучение технике ведения мяча.	1				
28		Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Закрепление техники ведения мяча.	1				
29		Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Контроль техники ведения мяча.	1				
30		Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Ознакомление с техникой броска мяча в корзину.	1				
31		Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Обучение технике бросков мяча в корзину. Игра в мини-баскетбол.	1				
32		Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Закрепление техники бросков мяча в корзину. Игра в мини- баскетбол.	1				
33		Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Контроль техники броска мяча в корзину. Игра в мини-баскетбол.	1				
34		Ранее разученные технические действия с мячом. Игра по	1				

		упрощённым правилам. Развитие физических качеств. Сочетание приемов: ведение, передача. Подведение итогов.					
Модуль спортивные игры «Волейбол»- 13 часов.							
35		Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1				
36		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча 2-мя руками снизу.	1				
37		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Обучение технике приема и передачи мяча 2-мя руками снизу.	1				
38		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Закрепление техники приема и передачи мяча 2-мя руками снизу.	1				
39		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Контроль техники приема и передачи мяча 2-мя руками снизу.	1				
40		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча 2-мя руками сверху.	1				
41		Приём и передача волейбольного мяча двумя	1				

		руками сверху на месте и в движении. Обучение технике приема и передачи мяча 2-мя руками сверху.					
42		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Закрепление техники приема и передачи мяча 2-мя руками сверху.	1				
43		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Контроль техники приема и передачи мяча 2-мя руками сверху.	1				
44		Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Ознакомление с техникой прямой подачи мяча.	1				
45		Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Обучение технике прямой подачи мяча.	1				
46		Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Закрепление техники прямой подачи мяча.	1				
47		Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Контроль техники прямой передачи мяча.	1				
Модуль «Гимнастика»-9 часов							
48		Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки.	1				
49		Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке. Упражнения на развитие гибкости. Ознакомление с техникой кувырка вперед, назад.	1				
50		Кувырок вперёд в группировке. Кувырок	1				

		назад в группировке. Упражнения на развитие гибкости. Обучение технике кувырка вперед, назад.					
51		Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в группировке. Упражнения на развитие гибкости. Закрепление техник кувырка вперед, назад.	1				
52		Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в группировке. Упражнения на развитие гибкости. Контроль техники кувырка вперед, назад.	1				
53		Кувырок назад из стойки на лопатках.	1				
54		Кувырок назад из стойки на лопатках.	1				
55		Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Упражнение на развитие координации.	1				
56		Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Упражнения на развитие координации.	1				
Модуль «Спортивные игры. Футбол»- 5 часов.							
57		Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу.	1				
58		Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу.	1				

59		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по упрощённым правилам.	1				
60		Ведение футбольного мяча. Игра по упрощённым правилам.	1				
61		Обводка мячом ориентиров. Игра по упрощённым правилам.	1				
Спорт – 7 часов.							
62		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. П.и. «Русская лапта».	1				
63		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. П. И. «Журавли».	1				
64		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. П. И. «Под буркой».	1				
65		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. П.И. «Подними платок».	1				
66		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	1				

		физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.					
67		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1				
68		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подведение итогов.	1				

