

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Чарышский район

МБОУ "Малобашелакская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Методическим советом



Клюева Г.В.

Протокол №1

от "29" август 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол №1

от "29" август 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Кравченко Е.В.

Приказ № 57

от "29" август 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4796005)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Попов Николай Викторович
учитель физической культуры

с. Малый Башелак 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 5 классе составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (2021г.), Примерной учебной программой по физической культуре основного общего образования. Примерной рабочей программы Министерства просвещения РФ для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура».

Цель:

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.

Задачи:

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.
- содействие 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.
- воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.
- усиление мотивационной составляющей учебного предмета и подготовка школьников к выполнению комплекса ГТО.

Характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью является здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представлены в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности РФ до 2020г;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

Место учебного предмета в учебном плане

Изучение учебного предмета «Физическая культура» представляет распределение учебных часов в соответствии с содержанием Основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ «Малобашцелакская СОШ» по предмету «Физическая культура». Планирование рассчитано на изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе в объеме

68 часа (2 часа в неделю). Структура и содержание учебно-тематического планирования соответствует содержанию и структуре УМК «Физическая культура» для 5 класса.

Планируемые результаты обучения

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

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; - выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения); - демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 - 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.

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; приставным шагом

правым и левым боком. 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; 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.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. примерная рабочая программа Министерства просвещения Р.Ф. по предмету «Физическая культура» 5-9 классы.

2. Учебник Физическая культура. 5-7 классы /Под редакцией М.Я. Виленского. М.Просвещение 2020г.

3. М.Я. Виленский. Физическая культура. Методические рекомендации 5-7 классы. М.Просвещение 2014г.

4. В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы М. Просвещение 2014

Тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

№	Тема урока	Кол -во час ов	Элементы содержания	Электронный образовательный ресурс	Дата по плану	Дата по факту
Знания 4 часа						
1-2	Знания о физической культуре	2	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
3-4	Способы самостоятельной деятельности	2	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
Легкая атлетика 11 часов						
5	Беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ф.к. Овладение техникой спринтерского бега. История физической культуры. Разучивают бег с максимальной скоростью с низкого старта по учебной дистанции в 30 м.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
6	Бег в равномерном темпе от-10мин до-12мин	1	Овладение техникой длительного бега. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
7	«Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжка в длину с 7-9 шагов. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	https://uchitelya.com/fizkultura/		

8	Прыжки в высоту	1	Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжка в высоту с 3-5 шагов.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
9	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	Овладение техникой метания теннисного и малого мяча в цель и на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх	https://uchitelya.com/fizkultura/		
10	Метание малого мяча на дальность	1	Овладение техникой метания теннисного и малого мяча в цель и на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх	https://uchitelya.com/fizkultura/		
11	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км	https://uchitelya.com/fizkultura/		
12	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	Разучивают стартовое и финишное ускорение. Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
13	Развитие скоростных способностей	1	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением. История зарождения олимпийского движения.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
14	Знания о физической культуре.	1	Влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Наши соотечественники-олимпийские чемпионы. Физическая культура в современном обществе.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
15	Овладение организаторскими умениями	1	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов			

Баскетбол 12 часов

16	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	https://uchitelya.com/fizkultura/		
17	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, и стоек	1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	https://uchitelya.com/fizkultura/		
18	«Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	https://uchitelya.com/fizkultura/		
19	«Ведение баскетбольного мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	https://uchitelya.com/fizkultura/		
20	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3.60м	https://uchitelya.com/fizkultura/		
21	Индивидуальная техника защиты	1	Вырывание и выбивание мяча. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
22	Закрепление техники владения мячом	1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	https://uchitelya.com/fizkultura/		
23	Закрепление техники перемещений, владения мячом	1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
24-25	Освоение тактики игры	2	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	https://uchitelya.com/fizkultura/		
26-27	Игра по упрощённым правилам мини баскетбола	2	Дальнейшее обучение техники движений. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
Футбол 9 часов						

28	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы, подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
29	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Стойки игрока. Перемещения в стойке, комбинации из освоенных элементов техники передвижений	https://uchitelya.com/fizkultura/		
30	«Удар по неподвижному мячу	1	Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	https://uchitelya.com/fizkultura/		
31	Овладение техникой ударов по воротам	1	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. Первая помощь при травмах.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
32	Ведение футбольного мяча	1	Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения	https://uchitelya.com/fizkultura/		
33	Обводка мячом ориентиров	1	Разучивают технику обводки учебных конусов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	https://uchitelya.com/fizkultura/		
34	Освоение тактики игры. Правила игры.	1	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападения в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота	https://uchitelya.com/fizkultura/		
35-36	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Игра по упрощённым правилам. Дальнейшее закрепление техники. Самонаблюдение и самоконтроль.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
Лыжная подготовка 10 часов						
37	Краткая характеристика вида спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности	https://uchitelya.com/fizkultura/		
38-39	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Основная стойка лыжника.	2	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Органы чувств. Движение по дистанции.	https://uchitelya.com/fizkultura/		

40	Повороты на лыжах способом переступания	1	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	https://uchitelya.com/fizkultura		
41-42	Одновременный бесшажный ход.	2	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах Одновременным бесшажным ходом. Движение по дистанции.	https://uchitelya.com/fizkultura		
43-44	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	2	Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону. Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;	https://uchitelya.com/fizkultura		
45	Спуск на лыжах с пологого склона.	1	Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке	https://uchitelya.com/fizkultura		
46	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;	https://uchitelya.com/fizkultura		
Гимнастика 10 часов						
47	Гимнастика. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность» Инструктаж по технике безопасности	1	История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	https://uchitelya.com/fizkultura		
48	Кувырок вперёд в группировке	1	техника выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления.	https://uchitelya.com/fizkultura		
49	Кувырок назад в группировке	1	кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации.	https://uchitelya.com/fizkultura		
50	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации.	https://uchitelya.com/fizkultura		
51	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	Описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках. Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации.	https://uchitelya.com/fizkultura		

52	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	технику выполнения прыжка с выделением фаз движений	https://uchitelya.com/fizkultura		
53	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	техника расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);	https://uchitelya.com/fizkultura		
54	Общеразвивающие упражнения (без предметов)	1	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног. Общеразвивающие упражнения в парах.	https://uchitelya.com/fizkultura		
55	Общеразвивающие упражнения (с предметами)	1	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями 1-3 кг. Девочки: с обручами, большим мячом.	https://uchitelya.com/fizkultura		
56	Гимнастика. Овладение организаторскими умениями	1	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений.	https://uchitelya.com/fizkultura		
Волейбол 10 часа						
57	Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила технике безопасности	https://uchitelya.com/fizkultura		
58	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек волейболиста.	1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	https://uchitelya.com/fizkultura		
59	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»	1	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах)	https://uchitelya.com/fizkultura		
60	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах)	https://uchitelya.com/fizkultura		

61	Волейбол. Развитие координационных способностей	1	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	https://uchitelya.com/fizkultura		
62	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд	https://uchitelya.com/fizkultura		
63	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча	https://uchitelya.com/fizkultura		
64-65	Освоение техники прямого нападающего удара	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёрам	https://uchitelya.com/fizkultura		
66	Правила игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	https://uchitelya.com/fizkultura		
Спорт. ГТО 2 часа						
67-68	Учебно-тренировочные занятия.	2	Физическая подготовленность и нормативные требования комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к сдаче нормативов и испытаний комплекса ГТО.	https://uchitelya.com/fizkultura		

