Комитет по образованию

Администрации г.Улан-Удэ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 57 г. Улан-Удэ имени А. Цыденжапова»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«РАССМОТРЕНО»**на заседании ШМО учителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Руководитель ШМО:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_./Протокол №\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_ г. | **«СОГЛАСОВАНО»**Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_/. | **«УтверждЕНО»**Директор МАОУ «СОШ №57 г. Улан-Удэ имени А. Цыденжапова»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Жербанова Г.Н./Приказ № \_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Рабочая программа

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет (курс, дисциплина) | Физическая культура |
| Класс | 5 |
| Уровень образования | начальное общее |
| Количество часов в неделю | 3 |
| Количество часов в год | 102 |
| ФИО учителя | Горбунова Ирина Андреевна |
| Должность учителя | учитель физической культуры |
| Квалификационная категория | 1 категория |
| Срок действия программы | 1 год |
| Учебник (УМК), название, автор, год издания |  |
| Плановых контрольных работ |  |

2022-2023 учебный год

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

 *Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

 Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

 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 физичес​ких 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**

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

 К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:
 выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
 проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
 составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
 осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
 выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
 выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом
«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
 выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами,
подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
 передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх 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.

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | ЭОР |
| Всего | Контр. раб | Практ. раб |
| 1 | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; | Устный опрос; Объяснение.; | РЭШ |
| 2 | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 1 | 0 | 0 |  | интересуются работой спортивных секций и их расписанием; | Объяснение; | РЭШ |
| 3 | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | 0 | 0 |  | приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека; | Объяснение.; | РЭШ |
| 4 | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | 0 | 0 |  | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; | Беседа.; | РЭШ |
| 5 | Режим дня и его значение для современного школьника | 1 | 0 | 1 |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. | Беседа; | РЭШ |
| 6 | Самостоятельное составление индивидуального режима дня | 1 | 0 | 0 |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. | Устный опрос | РЭШ |
| 7 | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; |  Устный опрос  | РЭШ |
| 8 | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; | Устный опрос | РЭШ |
| 9 | Измерение индивидуальных показателей физического развития | 1 | 0 | 1 |  | выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; | Устный опрос | РЭШ |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 |  | устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). | Практическое занятие; | РЭШ |
| 11 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); | Практическое занятие; | РЭШ  |
| 12 | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 1 | 0 | 1 |  | разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 13 | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1 | 0 | 1 |  | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. | Практическое занятие;; | РЭШ |
| 14 | Ведение дневника физической культуры | 1 | 0 | 1 |  | составляют дневник физической культуры; | Тестирование; | РЭШ |
| 15 | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | Практическое занятие; | РЭШ |
| 16 | Упражнения утренней зарядки | 1 | 0 | 1 |  | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; | Практическое занятие;; | РЭШ |
| 17 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. | Практическое занятие;; | РЭШ |
| 18 | Водные процедуры после утренней зарядки | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; | Практическое занятие;; | РЭШ |
| 19 | Упражнения на развитие гибкости | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно​имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. | Практическое занятие;; | РЭШ  |
| 20 | Упражнения на развитие координации | 1 | 0 | 1 |  | записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; | Практическое занятие;; | РЭШ |
| 21 | Упражнения на формирование телосложения | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; | Практическое занятие;; | РЭШ |
| 22 | Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | Беседа; | РЭШ |
| 23 | Кувырок вперёд в группировке | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; | Практическое занятие;; | РЭШ |
| 24 | Кувырок назад в группировке | 1 | 1 | 0 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; | Устный опрос | РЭШ |
| 25 | Кувырок вперёд ноги «скрёстно» | 1 | 0 | 0 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»; | Устный опрос | РЭШ |
| 26 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 0 | 0 |  | описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; | Устный опрос | РЭШ |
| 27 | Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |  | определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; | Практическое занятие | РЭШ |
| 28 | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 2 | 1 | 1 |  | Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне. | Практическое занятие;; | РЭШ |
| 29 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 2 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; | Практическое занятие;; | РЭШ |
| 30 | Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 2 | 0 | 1 |  | разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; | Практическое занятие;; | РЭШ |
| 31 | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: | Практическое занятие; | РЭШ |
| 32 | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 33 | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 2 | 0 | 1 |  | разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 34 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»* | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 35 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 36 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 2 | 0 | 1 |  | разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 37 | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; | Беседа; | РЭШ |
| 38 | Метание малого мяча на дальность | 2 | 0 | 1 |  | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; | Практическое занятие;  | РЭШ |
| 39 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 2 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; | Практическое занятие;  | РЭШ |
| 40 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 41 | Повороты на лыжах способом переступания | 2 | 0 | 1 |  | разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 42 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 1 |  | разучивают технику подъёма на лыжах способом«лесенка» на небольшую горку;; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 43 | Спуск на лыжах с пологого склона | 2 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 44 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 45 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 2 | 1 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 46 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | Беседа; | РЭШ |
| 47 | Ведение баскетбольного мяча | 2 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 48 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 49 | Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 2 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 50 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Беседа; | РЭШ |
| 51 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 2 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 52 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 53 | Удар по неподвижному мячу | 2 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 54 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | Беседа; | РЭШ |
| 55 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 2 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 56 | Ведение футбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 57 | Обводка мячом ориентиров | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; | Практическое занятие; | РЭШ |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 30 | 10 | 20 |  | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическое занятие;  | РЭШ |