**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**гимназия №69 имени С. Есенина г. Липецка**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена  на заседании методического объединения  физической культуры, технологии и ОБЖ.  Протокол от 28.08.2024 № 1 | Утверждена приказом  МАОУ гимназии №69 г. Липецка от 30.08.2024 №175 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре для 5 классов**

**в соответствии с обновленным ФГОС ООО**

Составитель программы:

Соколова И.Б.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре.**

Вводный инструктаж по охране труда.Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

**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. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

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. Способы измерения и оценивания осанки.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль.

**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. Упражнения на развитие координации, ловкости. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Правила самостоятельного тестирования физических качеств.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Измерение частоты сердечных сокращений**.** Плавание на груди и спине вольным стилем. Упражнения на развитие координации, ловкости.

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). Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Освоение строевых упражнений. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Упражнения на перекладине (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Передвижение в висах и упорах. Акробатические упражнения и комбинации. Лазание, перелезание, ползание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Упражнения развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость. Подтягивание в висе. Гимнастическая полоса препятствий.

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».Значение легкой атлетики. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Беговые упражнения. Кроссовый бег. Челночный бег. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Преодоление препятствий разной сложности. 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. Бег в равномерном темпе. Техника бега. Переменный бег. Ускорение с переходом в бег по инерции. Кросс по слабопересечённой местности.

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

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. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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. Терминология и жестикуляция в баскетболе. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Овладение техникой броска мяча с боковых точек. Подвижная игра - «Перестрелка». Правила спортивных игр. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). *Судейство.*

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. Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Игра «Пионербол». Терминология и жестикуляция в волейболе. Правила соревнований по волейболу. *Судейство.* Игры по правилам.

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). Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Передача мяча, ведение мяча в футболе. Взаимодействия игроков. Обыгрыш сближающихся противников, дриблинг футболиста. Правила соревнований по футболу (мини-футболу). *Судейство.*

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 результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

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

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

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

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

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

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

**Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.**

**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);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)** |
| 1 | **Вводный инструктаж по охране труда.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. | 1 |  |
| 2 | Общефизическая подготовка. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/> |
| 3 | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ |
| 4 | Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Высокий старт. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/ |
| 5 | Бег на средние дистанции. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. | 1 |  |
| 6 | Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью, передвижения с высокого старта. | 1 |  |
| 7 | Эстафетный бег. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ |
| 8 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ |
| 9 | Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ |
| 10 | Преодоление препятствий разной сложности. Прыжки в высоту с прямого разбега. Значение легкой атлетики. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/648/ |
| 11 | Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Упражнения в метании малого мяча. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |
| 12 | Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. | 1 |  |
| 13 | Инструктаж по охране труда. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Терминология и жестикуляция в баскетболе. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 14 | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/ |
| 15 | Броски в кольцо. Штрафной бросок. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ |
| 16 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/ |
| 17 | Овладение техникой броска мяча с боковых точек. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Подвижная игра - «Перестрелка». | 1 |  |
| 18 | Правила спортивных игр. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). *Судейство.* | 1 |  |
| 19 | **Инструктаж по охране труда.** Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ |
| 20 | Освоение строевых упражнений. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/ |
| 21 | Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). | 1 |  |
| 22 | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | 1 |  |
| 23 | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Упражнения на перекладине (мальчики) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/ |
| 24 | Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), | 1 |  |
| 25 | Передвижение в висах и упорах.Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». | 1 |  |
| 26 | Акробатические упражнения и комбинации. Лазание, перелезание, ползание. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 27 | Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одно­имённым способом вверх. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ |
| 28 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ |
| 29 | Упражнения развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ |
| 30 | Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/ |
| 31 | Подтягивание в висе. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. | 1 |  |
| 32 | Гимнастическая полоса препятствий. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ |
| 33 | **Инструктаж по охране труда.** Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ |
| 34 | Упражнения на развитие координации, ловкости. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ |
| 35 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ |
| 36 | Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/ |
| 37 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/ |
| 38 | Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ |
| 39 | Бег в равномерном темпе. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ |
| 40 | Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/ |
| 41 | Переменный бег. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. | 1 |  |
| 42 | Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. | 1 |  |
| 43 | Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Измерение частоты сердечных сокращений**.** | 1 |  |
| 44 | Плавание на груди и спине вольным стилем. Упражнения на развитие координации, ловкости. | 1 |  |
| 45 | Инструктаж по охране труда. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 |  |
| 46 | Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/ |
| 47 | Освоение техники приемов и передач мяча. Ранее разученные технические действия с мячом. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/ |
| 48 | Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Игра «Пионербол». Терминология и жестикуляция в волейболе. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 49 | Правила соревнований по волейболу. *Судейство.* Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. | 1 |  |
| 50 | **Инструктаж по охране труда**. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ |
| 51 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Передача мяча, ведение мяча в футболе. Взаимодействия игроков. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/ |
| 52 | Остановка катящегося мяча способом «наступания». Обыгрыш сближающихся противников, дриблинг футболиста. | 1 |  |
| 53 | Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). | 1 |  |
| 54 | Правила соревнований по футболу (мини-футболу). *Судейство.* | 1 |  |
| 55 | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | 1 |  |
| 56 | Составление дневника физической культуры. Челночный бег. | 1 |  |
| 57 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | 1 |  |
| 58 | Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/ |
| 59 | Инструктаж по охране труда. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | 1 |  |
| 60 | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | 1 |  |
| 61 | Прыжковые упражнения. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | 1 |  |
| 62 | Прыжки в длину с места. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ |
| 63 | Бег в равномерном темпе. Техника бега. | 1 |  |
| 64 | Бег на короткие дистанции.Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. | 1 |  |
| 65 | Ускорение с переходом в бег по инерции. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ |
| 66 | Кросс по слабопересечённой местности. | 1 |  |
| 67 | Метание малого мяча различными способами. | 1 |  |
| 68 | Игра «Пионербол»**.** Игры по правилам. | 1 |  |