

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КЯХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»**

«Рассмотрено» Руководитель МО _____/_____/_____ ФИО Протокол № ____ от «__»_____20__г.	«Согласовано» Заместитель директора по УМР _____/_____/_____ ФИО «__»_____ 202__г	«Утверждаю» Директор _____/_____/_____ ФИО Приказ №__ §__ от «__» __ 202__г МП
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу «Физическая культура»5класс

Количество часов в неделю: 3 часа

Всего часов на учебный год: 102

Срок реализации: 1 год

Составлена в соответствии с программой по УМК В. И. Лях«Физическая культура». 5 класс,
Москва: Просвещение, 2021.

Разработана учителем физической культуры
Чагдурова Татьяна Владимировна
(Ф.И.О.)

Кяхта
2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перечень нормативных правовых актов, регламентирующих разработку рабочей программы учебного предмета «физическая культура» в 6 классе:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. ФГОС ООО, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 31.05.2021 № 287
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254"
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован 18.12.2020 №61573)
5. Основная образовательная программа основного общего образования «МБОУ «Кяхтинская СОШ №3» для обучающихся 6-х классов 2022-2023 учебного года Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей МБОУ «Кяхтинская СОШ №3», утвержденное приказом по МБОУ «Кяхтинская СОШ №3» от 13.04.2022г. №78 §1.
6. Рабочая программа воспитания МБОУ «Кяхтинская СОШ №3», утвержденная приказом по МБОУ «Кяхтинская СОШ №3» от 19.08.2021г. №98§5
7. Примерная рабочая программа основного общего образования предмета «Физическая культура», одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Цель и задачи изучения учебного предмета

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.

Целью образования в основной школе, конкретизирующей общую цель, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой 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, наличие возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского Олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного 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 учебного предмета,

представленного 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 ему личностно значимого смысла, в структуру рабочей программы вводится образовательный модуль «Базовая физическая подготовка», который включён в раздел «Прикладно-ориентированная двигательная деятельность». Содержание учебного модуля ориентируется на подготовку школьников к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и наполняется содержанием соответствующих Примерных программ по модулям физической культуры, рекомендуемых Министерством Просвещения РФ на выбор образовательным организациям.

Исходя из интересов и традиций конкретного региона или школы, образовательный модуль рабочей программы может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, современных и традиционных видов спорта, оздоровительных, национальных и культурно-этнических систем физического воспитания.

Место учебного предмета в учебном плане школы

Общий объём часов, отведённых на изучение физической культуры в основной школе составляет 68 часов (два часа в неделю в классе).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, 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 в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий 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 бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- 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 учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, 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 профилактики 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 ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение 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 взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 пятом 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 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);

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Краткая характеристика содержания учебного предмета по каждому тематическому разделу с учетом требований ФГОС НОО и ФГОС ООО;

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчеркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего общего или среднего профессионального образования.

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организации 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. Рассвет 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 их 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 зарядки. 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. Гимнастика с основами акробатики: кувырки вперёд и назад в группировке; вперёд ноги скрестно; назад из стойки на лопатках (мальчики); опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

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

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 в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Метапредметные связи учебного предмета;

Уроки физкультуры имеют связь с различными предметами: историей (возникновение спорта, история Олимпийских игр), биологией (правильное питание, развитие дыхательной системы, тело человека, его мышцы; режим дня), математикой (цифровые вычисления возможностей и способностей учащихся на уроках физкультуры), физикой (скольжение, скорость).

Интегрированный урок повышает мотивацию учащихся к обучению, вызывает интерес к изучаемым предметам. В ФГОСе нового поколения мы видим, что физкультура обеспечивает установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

В качестве ключевых педагогических технологий применяются: здоровье сбережение, развивающее обучение, дифференцированный подход в обучении, лично-ориентированное обучение, исследовательская деятельность, самодиагностика результатов обучения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	наименование разделов и тем	воспитательный аспект (в разделах)	количество часов	Электронные образовательные ресурсы	Дата (план)	Дата (факт)	Корректировка
1.	Легкая атлетика	Воспитательное значение заключается в том, что занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать. Занятия легкой атлетикой в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело. Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности. Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья. Воспитание чувства ответственности, самостоятельности. Воспитать личностные качества (эстетические,	8	resh.edu.ru uchi.ru	сентябрь		
2.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт.		1		сентябрь		
3.	Высокий, низкий старт. Бег по дистанции.		1		сентябрь		
4.	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки.		1		сентябрь		
5.	Бег на результат 60 м. Развитие скоростных возможностей		1		сентябрь		
6.	Прыжок в длину.		2		сентябрь		
7.	Отталкивания прыжка в длину способом согнутых ног. Прыжок в длину с разбега		1		сентябрь		
8.	Метание малого мяча.		1		октябрь		
9.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег 1000 м.		1		октябрь		

		нравственные, волевые					
10	Кроссовая подготовка	Кроссы – одно из ценнейших средств физического воспитания , они оказывают благотворное влияние на организм, способствуют развитию силы мышц, улучшению деятельности органов кровообращения и дыхания, укреплению нервной системы. Помимо общего укрепления организма и воспитания выносят качества и прививают навыки, необходимые в трудовой деятельности человека, например: сообразительность, способность к ориентировке, умение преодолевать различные препятствия и правильно распределять свои силы, быстро проходить значительные расстояния без дорог.	6	resh.edu.ru			
11	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 10 мин.		1	uchi.ru	октябрь		
12	Равномерный бег 12 мин. ОРУ.		2		октябрь		
13	Равномерный бег 14 мин. ОРУ.		2		октябрь		
14	Равномерный бег на 1000 м., результат.		1		октябрь		
15	Спортивные игры	Воспитательное значение спортивных игр не сводится к развитию только физических качеств, таких как: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Развиваются еще и интеллектуальные качества: память, наблюдательность, сообразительность. Использование игровой технологии на уроках физкультуры помогает мне повышать эмоциональность урока, а это в свою очередь помогает	30	resh.edu.ru uchi.ru			

		решать поставленные задачи					
16	Волейбол	Воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность.	12	resh.edu.ru	ноябрь		
17	Вводный инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока. Передача мяча над собой.	Игра в волейбол развивает не только физические качества ребенка но, и развивает мгновенную реакцию	1	uchi.ru	ноябрь		
18	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц	2		ноябрь		
19	Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Техника передачи мяча двумя руками сверху.		2		ноябрь		
20	Передача двумя руками с низу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.		2		ноябрь		
21	Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача. Верхняя подача мяча мяча в заданную зону.		2		ноябрь		
22	Нижняя прямая подача. Нижняя подача мяча в заданную зону.		2		декабрь		
23	Передвижения в стойке. Нижняя и верхняя прямая подача через сетку.		1		декабрь		
24	Баскетбол	В баскетболе наиболее важным качеством личности является воля. Воля – это способность человека, преодолевая трудности и препятствия,	18	resh.edu.ru			
25	Вводный		1	uchi.ru resh.edu.ru	декабрь		

	инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	достигать заветной цели. Волевой человек умеет мобилизовать все силы для достижения поставленной цели. Одними из самых нужных		.ru uchi.ru			
26	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Бросок мяча двумя руками от груди на месте в парах	качеств в баскетболе являются: смелость, решительность, самообладание, инициативность, настойчивость, сообразительность. Игровая деятельность	2		декабрь		
27	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	требует определенного сочетания данных качеств, для достижения той или иной цели	2		декабрь		
28	Бросок двумя руками от груди в движении. Передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости.		2		декабрь		
29	Передвижения игрока с изменением направления. Остановка двумя шагами. Ведение мяча с изменением скорости.		2		январь		
30	Стойка игрока. Остановка двумя шагами. Ведения мяча в движение. Ведения, остановки, броска.		2		январь		
31	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением скорости. Нападение быстрым прорывом.		2		январь		
32	Сочетание приемов ведение, остановка,		2		февраль		

	бросок. Техника броска одной рукой от плеча на месте.						
33	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы на месте. Сочетание приемов ведение, остановка, бросок от головы.		2		февраль		
34	Передвижения игрока с изменением направления. Вырывание и выбивание мяча.		1		февраль		
35	Гимнастика	В гимнастике принадлежит воспитанию эстетических качеств – культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма.	12	resh.edu.ru			
36	Вводный инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Висы.		1	uchi.ru	март		
37	Строевые упражнения. Смешанные висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись.		2		март		
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подтягивание на результат		1		март		
39	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Строевые упражнения. Соскок прогнувшись		2		март		
40	Вскок в упор присев. Строевые упражнения. Соскок прогнувшись.		2		март		
41	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках		2		апрель		
42	Кувырок вперед. Стойка на		2		апрель		

	лопатках. Строевые приемы.						
43	Кроссовая подготовка	Воспитательные: научить: вести здоровый образ жизни; физическому самосовершенствованию, физическому воспитанию , физическому развитию. В	- 6	resh.edu.ru			
44	Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 10 мин. ОРУ.		1	uchi.ru	апрель		
45	Равномерный бег 12 мин. ОРУ в движении.		2		апрель		
46	Равномерный бег 14 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой.		2		май		
47	Равномерный бег 1000 м., на результат.		1		май		
48	Спринтерский бег	Воспитание дисциплинированности , коммуникативности, толерантности	4				
49	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с ускорением.	Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья	1		май		
50	Низкий и высокий старт. Бег с ускорением по дистанции. Беговые упражнения. Круговая эстафета	Воспитание чувства ответственности, самостоятельности	2		май		
51	Бег на результат 60 м.		1		май		
52	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Приземление .		1		май		
53	Метание теннисного мяча на дальность		1		май		
54	Итог		68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методические материалы для учителя:

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет учебного предмета «Физическая культура», для 5 класса основного общего образования на 2022-2023 учебный год, учебник В.И Лях «Физическая культура» Москва Просвещение 2021

Обязательные учебные материалы для обучающихся:

учебник по физической культуре, В.И Лях для общеобразовательных организаций, Москва: Просвещение, 2021.

Дневник самонаблюдения.

Электронные и цифровые образовательные ресурсы:

Российская электронная школа (resh.edu.ru), uchi.ru.

Учебное оборудование:

Мяч для метания, мячи волейбольные, баскетбольные, эстафетные палочки, скакалки, обручи