****

**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 одно­имённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

**Деятельность учителя с учетом программы воспитания.**

* Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
* побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
* привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
* включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
* Побуждение обучающихся формировать привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
* привлечение внимания обучающихся к умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
* применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, подвижных игр, стимулирующих мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой
* стимулировать обучающихся повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
* включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 уроков математики в 5 классе с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы, и возможность использования по этой теме ЭОР или ЦОР**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема урока** | **Количество часов.** | | | | | **Электронные учебно=методические материалы.** | | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
|  | **Легкая атлетика 22ч.** |  | | | | |  | |  |  |
|  | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике ИОТ-018  История лёгкой атлетики. | 1 | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>  <https://videouroki.net/> | |  |  |
|  | Встречная эстафета Высокий старт. *Олимпийские игры в древности* | 1 | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |  |  |
|  | Высокий старт . Бег с ускорением  День **солидарности в борьбе с терроризмом** «О спорт! Ты – Мир». | 1 | | | | | <https://www.kp.ru/family/prazdniki/den-solidarnosti-v-borbe-s-terrorizmom> / | |  |  |
|  | Бег на результат 60 метров. **Выполнение норматива комплекса ГТО** (Бег 60м)Миф о зарождении Олимпийских игр | 1 | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |  |  |
|  | Прыжки в длину с места. **Выполнение норматива комплекса ГТО***(Прыжки в длину с места) Исторические сведения о древних Олимпийских играх.* | 1 | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега | 1 | | | | |  | |  |  |
|  | Совершенствование техники прыжков длину. *Основные показатели физического развития* | 1 | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matvee v](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matvee%20v) | | | |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега на результат. **Выполнение норматива комплекса ГТО** | 1 | | | <https://user.gto.ru/user/login> | | | |  |  |
|  | Метание мяча с места.  *Как формировать правильную осанку.* | 1 | | |  | | | |  |  |
|  | Метание мяча на дальность. **Выполнение норматива комплекса ГТО (**Метание мяча на дальность.) | 1 | | | https://user.gto.ru/user/login | | | |  |  |
|  | Метание мяча в цель. *Упражнения для формирования правильной осанки.*  **День гражданской обороны** «Улица как источник опасности». | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | | | |  |  |
|  | Прыжки в высоту.  Подвижные игры. | 1 | | |  | | | |  |  |
|  | Прыжки в высоту на результат. | 1 | | |  | | | |  |  |
|  | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м *Физическая культура человека.* | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | | | |  |  |
|  | Бег в равномерном темпе. *Режим дня.* | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | | | |  |  |
|  | Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий. *Утренняя гимнастика или зарядка.* | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | | | |  |  |
|  | Бег 1500 метров. **Выполнение норматива комплекса ГТО** | 1 | | | <https://user.gto.ru/user/login> | | | |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. *Последовательность утренней зарядки* | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | | | |  |  |
|  | Бег по пересеченной местности. Подвижные игры «Русская лапта» | 1 | | |  | | | |  |  |
|  | Бег 1000 метров на результат. Подвижные игры «Русская лапа» | 1 | | |  | | | |  |  |
|  | Бег в попеременном темпе. Подвижные игры «Русская лапа» | 1 | | |  | | | |  |  |
|  | Освоение техники эстафетного бега **Выполнение норматива комплекса ГТО** Челночный бег (3х10м.) | 1 | | | <https://user.gto.ru/user/login> | | | |  |  |
|  | **Лыжные гонки 17ч.** |  | | |  | | | |  |  |
|  | Техника безопасности на уроках ИОТ-018 История лыжных гонок в России | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | | | |  |  |
|  | Скользящий шаг. *Лыжный инвентарь, мази* | 1 | | |  | | | |  |  |
|  | Освоение техники скользящего шага.**Международный день инвалидов «Особенные люди»** | 1 | | |  | | | |  |  |
|  | Попеременный двухшажный ход *Как подобрать одежду и обувь для самостоятельных занятий.* | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | | | |  |  |
|  | Одновременный бесшажный ход *Физкультминутки физкультпаузы* | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | | | |  |  |
|  | Поворот переступанием *Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями* | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | | | |  |  |
|  | Спуск низкой стойке *Примерное распределение времени занятий по его основным частям.* | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | | | |  |  |
|  | Спуск с преодолением бугров  *Как выбрать и подготовить место доля занятий физическими упражнениями* | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | | | |  |  |
|  | Спуск с преодолением впадин | 1 | | |  | | | |  |  |
|  | Классический ход на время **Выполнение норматива комплекса ГТО**(2км. | 1 | | |  | | | |  |  |
|  | Подъём «ёлочкой» Подвижные игры на лыжах | 1 | | |  | | | |  |  |
|  | Торможение «плугом» *Закаливание.* | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | | | |  |  |
|  | Классический ход на время | 1 | | |  | | | |  |  |
|  | Освоение техники лыжной эстафеты | 1 | | |  | | | |  |  |
|  | Коньковый ход без палок. | 1 | | |  | | | |  |  |
|  | Коньковый ход с палками. **Выполнение норматива комплекса ГТО** | 1 | | | <https://user.gto.ru/user/login> | | | |  |  |
|  | Соревнование по лыжным гонкам на первенство класса классическим ходом 2 км  **День защитника Отечества «Мужество свойство души»** | 1 | | |  | | | |  |  |
|  | **Волейбол 5ч.** |  | | |  | | | |  |  |
|  | История волейбола.  Стойки и перемещения. Правила техники безопасности ИОТ-021 | **1** | | | | | [**https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev**](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | |  |  |
|  | Основные при­ёмы игры в волейбол | **1** | | | | |  | |  |  |
|  | Передачи мяча снизу двумя руками | **1** | | | | |  | |  |  |
|  | Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам. «Пионербол» | **1** | | | | |  | |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол с учётом освоенных элементов по упрощенным правилам | **1** | | | | |  | |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики 10ч.** | | | | |  | | |  |  |
|  | Техника безопасности на уроках гимнастики, освоение строевых упражнений.  История гимнастики | | **1** | | | [**https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev**](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнений с предметами. **Выполнение норматива комплекса ГТО**Подъём туловища из положения лёжа) | | 1 | | |  | | |  |  |
|  | Освоение опорных прыжков *Безопасность спортивного инвентаря и оборудования*. | | 1 | | |  | | |  |  |
|  | Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд и назад, *Гигиенические правила.* | | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | | |  |  |
|  | Кувырки вперед в группировке*Как составить комплекс упражнений оздоровительной гимнастики.* | | 1 | | |  | | |  |  |
|  | Элементы акробатики. Кувырки вперёд ноги с крестно | | 1 | | |  | | |  |  |
|  | Опорные прыжки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. | | 1 | | | |  | |  |  |
|  | Упражнения на перекладине **Выполнение норматива комплекса ГТО**(Подтягивание на перекладине) | | 1 | | | | https://user.gto.ru/user/login | |  |  |
|  | Упражнения для развития гибкости **Выполнение норматива комплекса ГТО**  **(**Наклон вперёд из положения стоя.) | | 1 | | | | https://user.gto.ru/user/login | |  |  |
|  | Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей. | | 1 | | | |  | |  |  |
|  | **Футбол 5ч.** | | | | |  | | |  |  |
|  | История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности ИОТ-021 Освоение техники перемещений и остановок. *Что такое физическая нагрузка* | | 1 | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |  |  |
|  | Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки*Как дозировать физическую нагрузку.* | | 1 | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |  |  |
|  | Освоение техники ведения мяча. *Примерный комплекс утренней зарядки* | | 1 | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |  |  |
|  | Удары по мячу внутренней стороной стопы. **День пожарной охраны.** «Пожарным можешь ты не быть, но правила пожарной безопасности знать обязан.» | | 1 | | | | <https://78.mchs.gov.ru/glavnoe-upravlenie/professionalnye-prazdniki/30-aprelya-den-pozharnoy-ohrany> | |  |  |
|  | Остановка катящегося мяча *Самонаблюдение и самоконтроль* | | 1 | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |  |  |
|  | **Баскетбол 11ч.** | | | | | | |  |  |  |
|  | Техника безопасности на уроках ИОТ-021 Стойки и перемещения. История баскетбола | | | 1 | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |  |  |
|  | Остановка шагом. Передача мяча на месте .*Контрольные упражнения* | | | 1 | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |  |  |
|  | Основные правила и приёмы игры в баскетбол *Дневник самонаблюдений.* | | | 1 | | | |  |  |  |
|  | Ведение мяча в движении. *Показатели ЧСС при различной физической нагрузке*. | | | 1 | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |  |  |
|  | Бросок мяч от груди *Показатели физического развития* | | | 1 | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |  |  |
|  | Остановки, повороты. Передача мяча от груди. Личная гигиена.  *Режим дня****.*** | | | **1** | | | | [**https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev**](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |  |  |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | | | 1 | | | |  |  |  |
|  | Передача одной рукой от плеча. Введение мяча. Слагаемые здорового образа жизни | | | 1 | | | |  |  |  |
|  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | | | 1 | | | |  |  |  |
|  | Ловля и передача в движении. Игры с элементами баскетбола. | | | 1 | | | |  |  |  |
|  | Сдача нормативов на промежуточной аттестации | | | 1 | | | |  |  |  |
|  | **Итого:70ч** | | | | | | |  |  |  |

