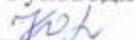


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Московской области  
Управления образования Администрации Одинцовского городского округа  
МБОУ Одинцовская гимназия № 13

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО  
Руководитель ШМО  
 (Кулева О.В. )  
протокол №1 от 30.08.2022

**СОГЛАСОВАНО**  
Методист  
 (Иванова М.Ю.)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ Одинцовская гимназия №13  
 (Молибог Е.П.)  
приказ № 414 от 30.08.2022



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА и КТП**  
**Учебного предмета «Физическая культура»**  
**Для 5 класса основного общего образования**  
**количество часов 68**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**(ФГОС ООО)**

**Составитель:**  
**Кулёва Ольга Викторовна**  
**учитель физической культуры**

**2022-2023 учебный год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей 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. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью 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, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число

практических результатов данного 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 учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется 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 ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 ч.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## 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; закалывающие 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.

## **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 относятся 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 физкультурминуток, 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 5 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контрол	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.5	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют	Устный опрос;	<a href="https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-">https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.5	0	0		задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий	Устный опрос;	
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни»и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0.5	0	0		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия	Устный опрос;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8F5mjFsnj1Q">https://www.youtube.com/watch?v=8F5mjFsnj1Q</a>
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0.5	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/main/263205/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/main/263205/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								

2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.3	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.2	0	0		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.5	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.3	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка»	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают причинно-	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.2	0	0		составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня,	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a>

2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.5	0	0		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/material.html?mid=108249">https://infourok.ru/material.html?mid=108249</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/</a>	
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5	0	0		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/</a>	
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействия на организм;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/</a> <a href="https://multiurok.ru/files/dnevnik-samokontrolia_2.html">https://multiurok.ru/files/dnevnik-samokontrolia_2.html</a>	
Итого по разделу		4.0							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.2	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/</a>	
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.3	0	0		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>	
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	1	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебной	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a>	
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.2	0	0		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a>	

3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0.3	0	0		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног,	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">esh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.5	0	0		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.5	0	0		составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.; разучивают упражнения с гантелями	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения,	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F899XDLzmU4">https://www.youtube.com/watch?v=F899XDLzmU4</a>
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	1	0	0		определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jYK3XenavGg">https://www.youtube.com/watch?v=jYK3XenavGg</a>

3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги«скрёстно»</b>	0.5	0	0		выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно»по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0kMDKDHO2nw">https://www.youtube.com/watch?v=0kMDKDHO2nw</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	0.5	0	0		описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P4rTHR6pKvU">https://www.youtube.com/watch?v=P4rTHR6pKvU</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	2	0	0		описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1	0	0		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Tk4ZMIpge8A">https://www.youtube.com/watch?v=Tk4ZMIpge8A</a>
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке <del>разучивают технику лазанья по гимнастической стенке</del>	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo">https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo</a>
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	0.5	0	0		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; контролируют технику выполнения	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JVr5k3VaI9Y">https://www.youtube.com/watch?v=JVr5k3VaI9Y</a>

3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости)	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	0.5	0	0		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q9iOYzbt_Sk">https://www.youtube.com/watch?v=q9iOYzbt_Sk</a>
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	3	0	0		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/</a>
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>

3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжки в высоту с прямого разбега</b>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы.:	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b4jjsN-723A">https://www.youtube.com/watch?v=b4jjsN-723A</a>
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях</b>	0.2	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-5-klass-5474183.html">https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-5-klass-5474183.html</a>
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	1	0	0		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в	Практическая работа;	<a href="esh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">esh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	0.3	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="esh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">esh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
3.25.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча на дальность</b>	3	0	0		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают	Практическая работа;	<a href="esh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">esh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>

3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	6	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; повторяют подводящие и	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_V1IxVjqF5E">https://www.youtube.com/watch?v=_V1IxVjqF5E</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXcok">https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXcok</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования	Устный опрос;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PkH7mE_Oz7A">https://www.youtube.com/watch?v=PkH7mE_Oz7A</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0.5	0	0		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bi7kxX4HArU">https://www.youtube.com/watch?v=bi7kxX4HArU</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0.5	0	0		изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg">https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aWpGgA5eVIw">https://www.youtube.com/watch?v=aWpGgA5eVIw</a>
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sSZvINs_QZw">https://www.youtube.com/watch?v=sSZvINs_QZw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T5p82cOLzX8">https://www.youtube.com/watch?v=T5p82cOLzX8</a>

3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	0		разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; контролируют технику	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sSZvlNs_QZw">https://www.youtube.com/watch?v=sSZvlNs_QZw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G75Zm3DNJ8w">https://www.youtube.com/watch?v=G75Zm3DNJ8w</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HRiu4W8xNX8">https://www.youtube.com/watch?v=HRiu4W8xNX8</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	0.5	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1.5	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); знакомятся с рекомендациями	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bPGtRsIndGI">https://www.youtube.com/watch?v=bPGtRsIndGI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=usOPpGdzxj4">https://www.youtube.com/watch?v=usOPpGdzxj4</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_eMgYIGN_I8">https://www.youtube.com/watch?v=_eMgYIGN_I8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=95chnkNRpZw">https://www.youtube.com/watch?v=95chnkNRpZw</a>

3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</b>	2	0	0		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;; описывают технику выполнения броска,	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZDiAPEGzV7E">https://www.youtube.com/watch?v=ZDiAPEGzV7E</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ранее разученные технические действия с мячом</b>	2	0	0		контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямая нижняя подача</b>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XVJtES-sUxo">https://www.youtube.com/watch?v=XVJtES-sUxo</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию</b>	0.5	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении</b>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w">https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении</b>	1.5	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя определяют фазы движения	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=D661ojUDRb4">https://www.youtube.com/watch?v=D661ojUDRb4</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNRhU">https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNRhU</a>

3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.5	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.;	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=w2K4YKpcZwI">https://www.youtube.com/watch?v=w2K4YKpcZwI</a>
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стопой стопы	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стопой	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ukvp6xRntGI">https://www.youtube.com/watch?v=Ukvp6xRntGI</a>
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfa-">https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfa-</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OnkvZxUhFNo">https://www.youtube.com/watch?v=OnkvZxUhFNo</a>
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0		описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения.;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов.;; разучивают технику обводки учебных конусов.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=102fg9fCvgs">https://www.youtube.com/watch?v=102fg9fCvgs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfa-E">https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfa-E</a>
Итого по разделу		55						

Раздел 4. СПОРТ							
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	7	0	0		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в	Тестировани е; <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
Итого по разделу		7					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	0			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе Правила техники безопасности на уроках.	1	0	0		Устный опрос;
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Техника старта. Ускорения в парах.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование техники бега на дистанции 30 м. Финиширование. Беговая эстафета.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование техники бега. Мониторинг скорости пробегания дистанции 30 м. Ускорения на дистанции 60 м.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Мониторинг скорости пробегания дистанции 60 м. Прыжок в длину с разбега.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
6.	Режим дня и его значение для современного школьника. Модуль «Лёгкая атлетика». Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	0	0		Устный опрос; Контрольная работа;
7.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Модуль «Лёгкая атлетика». Мониторинг прыжка в длину с разбега. Бег на выносливость с равномерной скоростью.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения. Разучивание техники метания с 3-х шагов. Равномерный бег на выносливость.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Бег с равномерной скоростью. Правила игры в лапту.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

10.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность на результат. Игра в лапту.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
11.	Ведение дневника физической культуры. Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Дистанция 1000 м. Игра в лапту.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
12.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции - тест.. (1000м) Игра в лапту.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
13.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Стойки и перемещения, ведение, передачи от груди, бросок от груди с места.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
14.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

15.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.</p> <p>Совершенствование техники ведения. Броски мяча в кольцо в колоннах способом от груди двумя руками.</p>	1	0	0		<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>
16.	<p>Измерение индивидуальных показателей физического развития. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».</p> <p>Совершенствование техники броска. Игра "10 передач"</p>	1	0	0		<p>Практическая работа;</p>
17.	<p>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.</p> <p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Эстафеты с ведением мяча. Игра "Салки с ведением"</p>	1	0	0		<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>
18.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Ведение мяча-остановка- бросок. Игра "Мяч капитану"</p>	1	0	0		<p>Практическая работа;</p>
19.	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Турнир по броскам. Игра "21 очко"</p>	1	0	0		<p>Практическая работа;</p>

20.	Ведение дневника физической культуры. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	0		Практическая работа;
21.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Кувырок вперёд в группировке, кувырок вперёд ноги скрестно.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
22.	Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки. Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках в разных вариантах.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
23.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках. Комбинация различных кувырков.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
24.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения на развитие гибкости. Модуль «Гимнастика». Упражнение "мост". Акробатическая комбинация.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
25.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла. Акробатическая комбинация.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

26.	Упражнения на развитие координации. Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла. Расхождение на гимнастической скамейке. Упражнения на низком бревне.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
27.	Упражнения на формирование телосложения. Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке, лазание по канату. Опорный прыжок на гимнастического козла. Комбинация на бревне.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
28.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату, акробатическая комбинация, висы и упоры на низкой перекладине, опорный прыжок, упражнение на бревне.	1	0	0		Практическая работа;
29.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Модуль «Гимнастика». Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1	0	0		Практическая работа;
30.	Модуль «Гимнастика». Повторение акробатики. Упражнения с обручем и скакалкой. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	0	0		Практическая работа;
31.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0		Устный опрос;

32.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Дистанция 1,2 км. Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
33.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Дистанция 1,5 км.	1	0	0		Практическая работа;
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Дистанция до 1,8 км.	1	0	0		Практическая работа;
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Передвижение по дистанции до 2 км.	1	0	0		Практическая работа;
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона. Передвижение по дистанции до 2 км.	1	0	0		Практическая работа;
37.	Проверка освоения содержания программы: прохождение дистанции 1км с учётом времени. Подъём и спуск по пологому склону.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Дистанция до 2,2 км. Подъём и спуск по пологому склону.	1	0	0		Практическая работа;

39.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Дистанция до 2,5 км. Подъём и спуск по пологому склону.	1	0	0		Практическая работа;
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Дистанция до 2,2 км. Спуск по склону с препятствиями.	1	0	0		Практическая работа;
41.	Проверка освоения содержания программы: прохождение дистанции 2км с учётом времени. Подъём и спуск по пологому склону.	1	0	0		Практическая работа;
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные эстафеты. Игра "Гонки тачек"	1	0	0		Практическая работа;
43.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Тестирование в сгибании рук в упоре лёжа и подъёме туловища из положения лёжа.	1	0	0		Практическая работа; Тестирование;
44.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места.	1	0	0		Практическая работа; Тестирование;
45.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1	0	0		Практическая работа;

46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0		Практическая работа;
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0		Практическая работа;
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0		Практическая работа;
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0		Практическая работа;
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0		Практическая работа;
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0		Практическая работа;
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0		Практическая работа;
53.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении	1	0	0		Практическая работа;
54.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0		Практическая работа;

55.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа.. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0		Практическая работа; Тестирование;
56.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м, подъём туловища из положения лёжа. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0		Практическая работа; Тестирование;
57.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
58.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу. Ведение мяча. Эстафеты с ударами по воротам.	1	0	0		Практическая работа;
59.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча с обводкой. Игра в футбол.	1	0	0		Практическая работа;
60.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров. Совершенствование ранее изученных приёмов.	1	0	0		Практическая работа;

61.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Равномерный бег по дистанции. Беговая эстафета.	1	0	0		Практическая работа;
62.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег на 1000 м в равномерном темпе. Игра в футбол.	1	0	0		Практическая работа;
63.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: бег на дистанции 30 м и 60 м. Тренировка в беге на выносливость. Игра в футбол.	1	0	0		Практическая работа; Тестирование;
64.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на выносливость. Игра "Разрывные цепи"	1	0	0		Практическая работа;
65.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» , Метание малого мяча в неподвижную мишень. Игра в лапту.	1	0	0		Практическая работа;
66.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: прыжок в длину с места и с разбега. Игра в футбол.	1	0	0		Практическая работа; Тестирование;

67.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: Метание малого мяча на дальность, бег на дистанцию 1000 м.	1	0	0		Практическая работа; Тестирование;
68.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые эстафеты. Игра в лапту. Подведение итогов учебного года.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-7 класс, автор: Виленский М. Я. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерная программа основного общего образования по физической культуре В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета

(Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014.-104 с)

Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы, авторы: **Виленский М. Я. и др., М. , Просвещение**

В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 2014. – 208 с

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru>

, <https://www.youtube.com>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Переключатель гимнастический

Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Комплект навесного оборудования

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакунка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Флажки разметочные на опоре

Дорожка для прыжков в длину

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры:

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Ворота для мини-футбола

Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные

Измерительные приборы:

Пульсометр

Динамометр

Весы медицинские с ростомером

Средства первой помощи

:Аптечка медицинская

Пришкольный стадион (площадка):

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Гимнастический городок

Лыжи, лыжные ботинки

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Комплект навесного оборудования

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Ворота для мини-футбола

Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные

Туризм

Палатки туристские (двухместные)

Рюкзаки туристские

Комплект туристский бивуачный

Измерительные приборы

Пульсометр

Шагомер электронный

Комплект динамометров

ручных Динамометр становой

Ступенька универсальная (для степ-теста)

Тонometr автоматический

Весы медицинские с

ростомером Средства первой

помощи Аптечка медицинская

Дополнительный инвентарь

Доска аудиторная с магнитной

поверхностью Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал

гимнастический Зоны

рекреации

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и

оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в

длину Сектор для прыжков

в высоту

Игровое поле для футбола (мини-

футбола) Площадка игровая

баскетбольная Площадка игровая

волейбольная Гимнастический городок

Полоса

препятствий

Лыжная трасса

Лыжи, лыжные ботинки, палочки

---

Рабочая программа содержит  
40 листов, которые  
прошнурованы, пронумерованы и скреплены  
печатью.

Директор  
гимназии / Молибог Е.П.

