

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Калужской области МР "Ульяновский район" МОУ "Заречная СОШ"

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей гуманитарного цикла

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УЧ

УТВЕРЖДАЮ  
директор

\_\_\_\_\_ (Кудакова А.Д.)

\_\_\_\_\_ (Кудаков А.М.)

Протокол № \_\_\_\_\_

Приказ № 62/1

от "24" июня 2022 г.

от "24" июня 2022 г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ (Жукова В.С.)

Протокол № 4\_\_

от "24" мая 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ханас Елена Кузьминична  
учитель физической культуры

п. Заречье 2022

## **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 личностно 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[1]), 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».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

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

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

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; 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.

## **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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	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>	0.25	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; ; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.25	0	0		задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0.25	0	0		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;;	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0.25	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.2	0	0		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; ;	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.2	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.2	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении«процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; ;	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.2	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; ;	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.2	0	0		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.2	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.2	0	0		знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;;	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>

2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.2	0	0		заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.2	0	0		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики ;	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.2	0	0		составляют дневник физической культуры;	Практическая работа ; Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.5	0	0,5		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.5	0	0,5		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.5	0	0,5		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; ;	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0.5	0	0,5		составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Устный опрос ; Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.5	0	0,5		составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Устный опрос ; Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.5	0	0,5		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Устный опрос ; Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа ; Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a>

3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</b>	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; ; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; ; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://www.infourok.ru">infourok.ru</a>
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</b>	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; ; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://www.infourok.ru">infourok.ru</a>
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1	0	1		определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://www.infourok.ru">infourok.ru</a>
3.12.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	1		разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://www.infourok.ru">infourok.ru</a>
3.13.	<b>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	1		определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; ; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://www.infourok.ru">infourok.ru</a>

3.14.	<b>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1	0	1		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.15.	<b>Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.16.	<b>Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1	0	1		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); ; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.17.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	3	0	3		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.18.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	0.5	0	0.5		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.19.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	3	0	3		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.;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	3	0	3		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; ; 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 группах).;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	0.5	0	0.5		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	3	0	3		определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; ; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	4	0	4		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; ; метаю малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b>	3	0	3		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; ;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;	Практическая работа ; Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>

3.27.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания</i>	1	0	1		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 устранения (работа в парах);; применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.28.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»</i>	2	0	2		изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя ;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.29.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона</i>	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.30.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона</i>	2	0	2		контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; ; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; ;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	2	0	2		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 приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; ;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	0,2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>

3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; ; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; ; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу»и «змейкой».	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	0	3		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, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; ; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; ; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; ; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0,2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа ; Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; ; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); ;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>

3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</b>	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; ; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); ;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.infourok.ru">http://www.infourok.ru</a>	
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Удар по неподвижному мячу</b>	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; ; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. ;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://www.infourok.ru">http://www.infourok.ru</a>	
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</b>	0,2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа ; Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://www.infourok.ru">http://www.infourok.ru</a>	
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://www.infourok.ru">http://www.infourok.ru</a>	
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Ведение футбольного мяча</b>	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; ;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://www.infourok.ru">http://www.infourok.ru</a>	
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Обводка мячом ориентиров</b>	2	0	2		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; ; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.libsporr.ru">http://www.libsporr.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-fgos.ru">http://www.fizkultura-fgos.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> <a href="http://www.infourok.ru">http://www.infourok.ru</a>	
Итого по разделу		66							
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>									



4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	2	0	2		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа ;	gto.ru
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

## Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	контрольные	Практические работы		
<b>Модуль «Лёгкая атлетика» 9 часов</b>						
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м. Встречная эстафета.	1		1		Практическая работа
2	Спринтерский бег, бег с ускорениями 40-60 м. Контроль бег на 30 м	1		1		Практическая работа
3	Беговые упражнения. Высокий старт Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40–60 м. Подвижная игра. Равномерный бег 5 мин. Контроль бег на 60 м.	1		1		Практическая работа
4	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Контроль бег на 1000 м.	1		1		Практическая работа
5	Легкоатлетические упражнения для развития выносливости. Метание мяча на дальность	1		1		Практическая работа
6	Челночный бег 3+10 м..Метание малого мяча в неподвижную цель. Полоса препятствий.	1		1		Практическая работа
7	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину.	1		1		Практическая работа
8	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		1		Практическая работа
9	Прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Контроль прыжки в длину с места.	1		1		Практическая работа
<b>Модуль «Баскетбол» 8 часов</b>						
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Стойка игрока. История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.	1		1		Практическая работа
11	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Упражнения на развитие силы. Контроль техники выполнения стойки и передвижений игрока.	1		1		Практическая работа
12	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2 : 1	1		1		Практическая работа
13	Ведение мяча на месте. Комбинации из элементов	1		1		Практическая работа

	техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты. Игровые задания 3 : 1. Контроль техники ведения мяча на месте.					
14	Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Упражнения на развитие силы. Контроль техники ведения мяча с изменением направления.	1		1		Практическая работа
15	Позиционное нападение. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой	1		1		Практическая работа
16	Позиционное нападение Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 1 : 0. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие координации: Контроль техники броска снизу в движении.	1		1		Практическая работа
17	Баскетбол. Позиционное нападение. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом 1 : 0. Игра в мини-баскетбол.	1		1		Практическая работа
<b>Модуль «Гимнастика» 14 часов</b>						
18	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Виды гимнастики. Упражнения на развитие гибкости	1		1		Практическая работа
19	Акробатические упражнения. Перекаты. Перестроение. Перекаты вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей. Лазанье по канату (до 2 м) Контроль тест на гибкость.	1		1		Практическая работа
20	Кувырок вперед в группировке. Подтягивание в висе (м) подтягивание из вися лежа (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости	1		1		Практическая работа
21	Стойка на лопатках. Кувырki вперед ноги «скрестно» Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы. Контроль кувырki вперед и назад.	1		1		Практическая работа
22	Стойка на лопатках. Кувырki вперед ноги «скрестно» Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырki (вперед, назад, стойки). Контроль техники выполнения стойки на лопатках	1		1		Практическая работа
23	Организуемые команды и приемы. Висы Перестроение из колонны дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Кувырki назад из стойки на лопатках (мальчики).	1		1		Практическая работа
24	Строевые упражнения. Висы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре разведением и слиянием. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Упражнения на	1		1		Практическая работа

	развитие силовых способностей. Контроль техники выполнения висов.				
	Опорный прыжок. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости.	1		1	Практическая работа
25	Опорный прыжок. Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80–100 см). Упражнения на развитие координационных способностей. Контроль техники опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1		1	Практическая работа
26	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1		1	Практическая работа
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	1		1	Практическая работа
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	1		1	Практическая работа
29	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».	1		1	Практическая работа
30	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».	1		1	Практическая работа
31	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».	1		1	Практическая работа

**Модуль «Зимние виды спорта» 12 часов**

32	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах. История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом	1		1	Практическая работа
----	---	---	--	---	---------------------

	для поддержания работоспособности.					
33	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1 км). Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода.	1		1		Практическая работа
34	Попеременный двухшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью.	1		1		Практическая работа
35	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с чередованием ходов (4 × 250 м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений.	1		1		Практическая работа
36	Одновременный бесшажный ход. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. Попеременный двухшажный ход. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.	1		1		Практическая работа
37	Одновременный одношажный ход. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Подъем по пологому склону способом «лесенка» Передвижение на лыжах 2 км. Контроль техники выполнения подъема	1		1		Практическая работа
38	Подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км	1		1		Практическая работа
39	Подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Контроль дистанция 1 км.	1		1		Практическая работа
40	Спуски на лыжах. Спуск в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км.	1		1		Практическая работа
41	Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки. Контроль техники выполнения спуска и торможения	1		1		Практическая работа
42	Передвижения на лыжах. Лыжные гонки. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Контроль дистанция 2 км.	1		1		Практическая работа
43	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости. Эстафеты по кругу с этапом 200 м.	1		1		Практическая работа
<b>Модуль «Волейбол» 8 часов</b>						
44	Стойка игрока. История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола	1		1		Практическая работа
45	Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Подвижные игры. Контроль техники выполнения стойки и передвижений	1		1		Практическая работа
46	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка	1		1		Практическая работа

	волейболистов»					
47	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола. Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху.	1		1		Практическая работа
48	Прием мяча снизу двумя руками Техника нижней подачи. Встречные эстафеты.	1		1		Практическая работа
49	Прием мяча снизу двумя руками . Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты. . Контроль техники приема мяча снизу двумя руками.	1		1		Практическая работа
50	Приём и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач) Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам:	1		1		Практическая работа
51	Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Прием мяча сверху двумя руками. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения. Игра в волейбол по упрощённым правилам:	1		1		Практическая работа
<b>Модуль «Футбол» 6 часов</b>						
52	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1		1		Практическая работа
53	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Остановка катящегося мяча способом «наступления»;	1		1		Практическая работа
54	Остановка катящегося мяча способом «наступления»; Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»;	1		1		Практическая работа
55	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»;	1		1		Практическая работа
56	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Игра в мини-футбол.	1		1		Практическая работа
57	Остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).Игра в мини-футбол.	1		1		Практическая работа
<b>Модуль «Лёгкая атлетика» 9 часов</b>						
58	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с 3–5 шагов разбега. Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно».	1		1		Практическая работа
59	Подбор разбега, отталкивание в прыжке в длину. Прыжковые упражнения. Контроль прыжки в длину.	1		1		Практическая работа
60	Многоскоки. Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения.. Эстафеты с предметами.	1		1		Практическая работа
61	Эстафетный бег.	1		1		Практическая работа

	Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра. Контроль техники передачи эстафетной палочки.				
62	Беговые упражнения. Кроссовый бег Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин.	1		1	Практическая работа
63	Беговые упражнения. Кроссовый бег Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 12 мин. Правила соревнований. Эстафеты.	1		1	Практическая работа
64	Кроссовый бег. Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км). Контроль бег на 1500м.	1		1	Практическая работа
65	Метание малого мяча. Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Подвижные игры.	1		1	Практическая работа
66	Метание малого мяча. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники. Контроль метание малого мяча на дальность.	1		1	Практическая работа
<b>Модуль «Спорт» 2 часа</b>					
67	Сдача нормативов ВСК ГТО	1		1	Практическая работа
68	Сдача нормативов ВСК ГТО	1		1	Практическая работа
Всего часов		68			

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

Физическая культура. 5-7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

А.Ю.Патрикеев: Физическая культура. 5 класс. Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. ФГОСВако. 2020

Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. Просвещение. 2020.

Владимир Лях: Физическая культура. 5-7 классы. Методические рекомендации. Просвещение. 2019

Б.И.Мишин«Настольная книга учителя физкультуры»Астрель, 2003г

Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001

Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006

Н.И.Девеклеева Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья .1-5 кл. М.ВАКО, 2007г.

В.Г.Чайцев, И.В.Пронина. Новые технологии физического воспитания школьников. М.АРКТИ – школьное образование, 2007г.

В.И.Кожевников, А.Ф.Зеленко, А.Б.Соловьев.  
Базовые акробатические упражнения. УралГАФК 2007.

С.А.Левина, Н.И.Чесноков.Физкультминутки.Волгоград, учитель, 2006г.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований, походов.– Москва:

«Издательство НЦ ЭНАС», 2003 Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2

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

<https://resh.edu.ru/>  
<https://uchitelya.com>  
<http://spo.1september.ru/urok/>  
<http://www.libsporr.ru>  
[fizkultura-fgos.ru](http://fizkultura-fgos.ru)  
<http://www.teoriya.ru>  
[infourok.ru](http://infourok.ru)  
[gto.ru](http://gto.ru)





# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивное оборудование и инвентарь

Спортивный зал: 149 кв.м

№ Наименование количеств

- 1 Бревно гимнастическое напольное 1
- 2 Бревно гимнастическое тренировочное 1
- 3 Брусья гимнастические разновысокие 1
- 4 Брусья гимнастические параллельные 1
- 5 Козел гимнастический 1
- 6 Конь гимнастический 1
- 7 Мост гимнастический подкидной 2
- 8 Мат гимнастический 10
- 9 Перекладина навесная 5
- 10 Стенка гимнастическая (пятисекционная) 1
- 11 Канат для лазания 1
- 12 Комплект лыжный 25
- 13 Щит баскетбольный 4
- 14 Стол теннисный 2
- 15 Пневматическая винтовка
- 16 Мяч баскетбольный 15
- 17 Мяч волейбольный 7
- 18 Обруч 10
- 19 Скакалка 13
- 20 Мяч малый для метания 10
- 21 Велотренажер 1
- 22 Силовая дорожка 1
- 23 Силовая скамья 1
- 24 Спортивный тренажер 1
- 25 Тренажер «TOTAL» 1
- 26 Беговая дорожка 1

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

Ноутбук, проектор, экран.

