

Приложение  
к Адаптированной основной общеобразовательной программе  
начального общего образования  
учащихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)

## МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

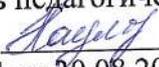
### Департамент образования и науки Курганской области

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Сычёвская основная общеобразовательная школа имени заслуженного учителя РСФСР Притчиной Г.Г."

МКОУ "Сычёвская основная общеобразовательная школа имени заслуженного учителя РСФСР Притчиной Г.Г."

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом МКОУ "Сычёвская основная общеобразовательная школа имени заслуженного учителя РСФСР Притчиной Г.Г."

Председатель педагогического совета  
Наумова Т.Г.   
Протокол №1 от 30.08.2022г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "Сычёвская основная общеобразовательная школа имени заслуженного учителя РСФСР Притчиной Г.Г."

Конева Т.Г.   
Приказ №2-71 от 30.08.2022г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3652977)

учебного предмета  
«физическая культура»

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

Составитель: Осипов Олег Анатольевич  
учитель физической культуры

## **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), 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 часов.

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».

В связи с отсутствием условий для проведения модуля "Зимние виды спорта", этот раздел заменен за счет увеличением часов в модулях «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и «Гимнастика» или модулем "Кроссовая подготовка"

## 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 «наступления»; 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 изуче ния	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практическ ие работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1. 1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0,2 5	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Работ а на уроке.	РЭШ: 4 класс Урок 1
1. 2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0,2 5	0	0		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Работ а на уроке.	
1. 3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» изначением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0,2 5	0	0		осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Работ а на уроке.	
1. 4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0,2 5	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Работ а на уроке.	РЭШ: 5 класс Уроки 1-3
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2. 1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0,2 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, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;	Работ а на уроке.	РЭШ 5 класс Урок 7
2. 2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0,2 5	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в видетаблицы;	Устн ый опрос ; работ а на уроке.	РЭШ 5 класс Урок 7
2. 3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0,2 5	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Работ а на уроке.	РЭШ 5 класс Уроки 8, 9
2. 4.	<b>Осанка как показатель физического развития здоровья школьника</b>	0,2 5	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения);	Работ а на уроке.	РЭШ 5 класс Урок 13
2. 5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0,5	0	0		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;	Устн ый опрос ; работ а на	РЭШ 5 класс Урок 14

							уроке.	
2. 6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0,5	0	0		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Работа на уроке.	РЭШ 5 класс Урок 5

2. 7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0,2 5	0	0		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);	Работ а на уроке.	РЭШ 5 класс Урок 11
2. 8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0,2 5	0	0		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;	Работ а на уроке.	РЭШ 5 класс Урок 14
2. 9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0,2 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; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;	Работ а на уроке.	РЭШ 5 класс Урок 15
2. 1 0	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0,2 5	0	0		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм; составляют дневник физической культуры;	Устн ый опрос ; работ а на уроке.	РЭШ 5 класс Урок 16
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3. 1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0,2 5	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Работ а на уроке.	
3. 2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0,2 5	0	0		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;	Работ а на уроке.	РЭШ 5 класс Урок 8
3. 3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0,2 5	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;	Работ а на уроке.	РЭШ: 5 класс Уроки 13, 21
3. 4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0,2 5	0	0		закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры;	Работ а на уроке.	
3. 5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	0		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой;	Работ а на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 17

3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0,5	0	0		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 18
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0,5	0	0		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 20
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 22
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</b>	2	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека; 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);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 23
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</b>	2	0	0		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; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 23
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1	0	0		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);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	

3. 1 2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; 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);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	
3. 1 3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 25
3. 1 4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1	0	0		знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; 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);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	
3. 1 5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1	0	0		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;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 24
3. 1 6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1	0	0		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; 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);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 24

3. 1 7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	2	0	0		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;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 26
---------------	--	---	---	---	--	--	--	-------------------------

3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Работа на уроке.	
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 26
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	0		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 27
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1				контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 27
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	3	0	0		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;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 28
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча со способами их использования для развития точности движения	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 28
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 28
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3	0	0		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://youtu.be/RFsrwmjvGhU">https://youtu.be/RFsrwmjvGhU</a> <a href="https://youtu.be/wufniifXoeQ">https://youtu.be/wufniifXoeQ</a> <a href="https://youtu.be/mNvBTWvHEJA">https://youtu.be/mNvBTWvHEJA</a>

3. 2 6.	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		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;	Практическая работа;	<a href="https://youtu.be/mNvBTWvHEJA">https://youtu.be/mNvBTWvHEJA</a> <a href="https://youtu.be/RFsrwmjvGhU">https://youtu.be/RFsrwmjvGhU</a>
3. 2 7.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	3	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://youtu.be/mNvBTWvHEJA">https://youtu.be/mNvBTWvHEJA</a> <a href="https://youtu.be/wufniifXoeQ">https://youtu.be/wufniifXoeQ</a>

3. 2 8.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	3	0	0		контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://youtu.be/mNvBTWvHEJA">https://youtu.be/mNvBTWvHEJA</a> <a href="https://youtu.be/wufniifXoeQ">https://youtu.be/wufniifXoeQ</a>
3. 2 9.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	3	0	0		контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://youtu.be/mNvBTWvHEJA">https://youtu.be/mNvBTWvHEJA</a> <a href="https://youtu.be/wufniifXoeQ">https://youtu.be/wufniifXoeQ</a>
3. 3 0.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3	0	0		разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://youtu.be/mNvBTWvHEJA">https://youtu.be/mNvBTWvHEJA</a> <a href="https://youtu.be/wufniifXoeQ">https://youtu.be/wufniifXoeQ</a>
3. 3 1.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	2	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);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 31
3. 3 2.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 31
3. 3 3.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Ведение баскетбольного мяча</b>	2	0	0		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;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 31
3. 3 4.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок баскетбольного 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, 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);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 31

3. 3 5.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; 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);	Работа на уроке; учет текущих достижен ий.	РЭШ: 5 класс Урок 32
---------------	--	---	---	---	--	---	---	-------------------------

3. 3 6.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</i>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 32
3. 3 7.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</i>	1	0	0		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); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 32
3. 3 8.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</i>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 32
3. 3 9.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу</i>	1	0	0		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;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 33
3. 4 0.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</i>	0,5	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 33
3. 4 1.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</i>	0,5	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 33
3. 4 2.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча</i>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения;	Работа на уроке.	РЭШ: 5 класс Урок 33
3. 4 3.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров</i>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 34
Итого по разделу		60						
<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>	3	0	0		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Учет текущих достижений.	РЭШ: 5 класс Урок 6
Итого по разделу		3						

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Виды, формы контро ля
		все го	контрольн ые работы	практическ ие работы		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1		1		Практическа я работа;
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни». Беговые упражнения на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1		1		Практическа я работа;
3.	Миф о зарождении олимпийских игр. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1		1		Практическа я работа;
4.	Правила составления индивидуального режима дня. Техника выполнения высокого старта при беге на короткие дистанции	1		1		Практическа я работа;
5.	Самостоятельное составления индивидуального режима дня. Техника бега на длинные дистанции.	1		1		Практическа я работа;

6.	Правила подбора упражнений для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Равномерное передвижение при беге на длинные дистанции	1		1		Практическая работа;
----	---	---	--	---	--	----------------------

7.	Осанка человека. ТБ на занятиях прыжками. Техника прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	1		1		Практическая работа;
8.	Прыжки в длину с 3-х и 5 шагов разбега, техника.	1		1		Практическая работа;
9.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		Практическая работа;
10	ТБ на занятиях баскетболом. История развития баскетбола. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1		Практическая работа;
11	Подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол.	1		1		Практическая работа;
12	Организация и проведение самостоятельных занятий. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1		Практическая работа;
13	Совершенствование передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1		1		Практическая работа;
14	Упражнения на развитие координации. Техника ведения баскетбольного мяча.	1		1		Практическая работа;
15	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча.	1		1		Практическая работа;
16	Техника броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Практическая работа;

17	Способы самостоятельного совершенствования техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Практическая работа;
18	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Ведение дневника физической культуры	1		1		Практическая работа;
19	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1		1		Практическая работа;
20	Упражнения утренней зарядки. Кувырок назад в группировке	1		1		Практическая работа;
21	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно	1		1		Практическая работа;
22	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках	1		1		Практическая работа;
23	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1		1		Практическая работа;
24	Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения с гимнастической палкой.	1		1		Практическая работа;
25	Упражнения на развитие гибкости. Подготовка для сдачи норматива ГТО.	1		1		Практическая работа;

26	Упражнения на формирование телосложения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1		Практическая работа;
27	Подводящие упражнения для опорного прыжка на гимнастического козла	1		1		Практическая работа;
28	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1		1		Практическая работа;
29	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		1		Практическая работа;
30	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1		1		Практическая работа;
31	Игры на формирование мышечного корсета, осанки	1		1		Практическая работа;
32	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку за единицу времени	1		1		Практическая работа;
33	Правила передвижения с лыжами в строю. Способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	1		1		Практическая работа;
34	Освоение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		1		Практическая работа;
35	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		Практическая работа;

36	Прохождение дистанции на учебном круге попеременным двухшажным ходом	1		1		Практическая работа;
37	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		Практическая работа;

38	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом	1		1		Практическая работа;
39	Техника подъёма в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		Практическая работа;
40	Совершенствование подъёма в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		Практическая работа;
41	Техника спуска на лыжах с пологого склона	1		1		Практическая работа;
42	Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона	1		1		Практическая работа;
43	Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1		1		Практическая работа;
44	Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1		1		Практическая работа;
45	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1		1		Практическая работа;
46	Прохождение дистанции на учебном круге. Освоение изученных ходов.	1		1		Практическая работа;
47	Разминка на учебном круге. Лыжные гонки – соревнования.	1		1		Практическая работа;
48	ТБ на занятиях волейболом. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол	1		1		Практическая работа;

49	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1		Практическая работа;
50	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		1		Практическая работа;
51	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		1		Практическая работа;
52	ТБ на занятиях футболом. Удар по неподвижному мячу	1		1		Практическая работа;
53	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		Практическая работа;
54	Ведение футбольного мяча	1		1		Практическая работа;
55	Обводка мячом ориентиров	1		1		Практическая работа;
56	Знакомство с рекомендациями по ТБ при выполнении упражнений в метании малого мяча. Упражнения на развитие точности движения	1		1		Практическая работа;
57	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1		1		Практическая работа;
58	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1		1		Практическая работа;
59	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень	1		1		Практическая работа;
60	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1		1		Практическая работа;

61 .	Промежуточная аттестация	1	1	0		Зачет;
---------	--------------------------	---	---	---	--	--------

62	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча на дальность	1		1		Практическая работа;
63	Игры-эстафеты с использованием малого мяча	1		1		Практическая работа;
64	Правила соревнований по легкой атлетике.	1		1		Практическая работа;
65	Бег из различных исходных положений	1		1		Практическая работа;
66	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени	1	1			Тестирование;
67	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1			Тестирование;
68	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей.	1	1			Тестирование;
69		0				
70		0				
71		0				
72		0				
73		0				
74		0				
75		0				
76		0				
77		0				
78		0				

.						
79		0				
.						
80		0				
.						
81		0				
.						

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

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

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество "Издательство "Просвещение";

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество "Издательство "просвещение";

Физическая культура 5-7 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью "Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ"; Акционерное общество "Издательство "Просвещение";

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО "Дрофа"; АО "Издательство Просвещение";

Физическая культура 5-7 класс/Гурьев с.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО "Русское слово-учебник";

Физическая культура 5-7 класс/Виленский М.Я., Турьевский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество "Издательство "Просвещение"

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

#### **ГТО**

1. [https://youtu.be/wOY8-Y\\_QrJg](https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg) ГТО подтягивание на высокой перекладине
2. <https://youtu.be/3uiMgLwQgK4> ГТО подтягивание на низкой перекладине
3. <https://youtu.be/mNvBTWvHEJA> ГТО бег на лыжах
4. <https://youtu.be/zpl2Bflzj9g> ГТО бег на короткие дистанции
5. <https://youtu.be/m86gzzwcPdI> ГТО бег на длинные дистанции
6. [https://youtu.be/onYJCN9bJ\\_U](https://youtu.be/onYJCN9bJ_U) ГТО челночный бег
7. <https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q> ГТО наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
8. [https://youtu.be/seL\\_eGouFv8](https://youtu.be/seL_eGouFv8) ГТО поднимание туловища из положения лежа на спине
9. <https://youtu.be/reI88IvAqxY> ГТО прыжок в длину с места

10. [https://youtu.be/aUd9\\_uxIBs0](https://youtu.be/aUd9_uxIBs0) ГТО прыжок в длину с разбега
11. <https://youtu.be/T3AoJZZEngA> ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»)
12. <https://youtu.be/T3AoJZZEngA> ГТО метание спортивного снаряда
13. <https://youtu.be/geaWSZPLMw4> ГТО метание теннисного мяча в цель
14. <https://youtu.be/LEt1BDzsz0k> ГТО метание мяча весом 150 гр

#### Двигательные качества – гибкость

15. <https://youtu.be/EDl-cLRZITY> Как сесть на шпагат деревянному

#### Двигательные качества – ловкость

16. [https://www.youtube.com/watch?v=XEPXtTG1iow&list=PLS93\\_pp5BAdUJlrE2W8LD0vv86bmOJj2x&index=91](https://www.youtube.com/watch?v=XEPXtTG1iow&list=PLS93_pp5BAdUJlrE2W8LD0vv86bmOJj2x&index=91) Ловкость рук. Фильм 1 | ЕХперименты с Антоном Войцеховским
17. [https://www.youtube.com/watch?v=u9IIТ0-1LE4&list=PLS93\\_pp5BAdUJlrE2W8LD0vv86bmOJj2x&index=92](https://www.youtube.com/watch?v=u9IIТ0-1LE4&list=PLS93_pp5BAdUJlrE2W8LD0vv86bmOJj2x&index=92) Ловкость рук. Фильм 2 | ЕХперименты с Антоном Войцеховским
18. <https://youtu.be/sONkK0mRt6M> Как бойцу развить молниеносную реакцию

#### Двигательные качества – сила

19. [https://youtu.be/qO8X9eu\\_buI](https://youtu.be/qO8X9eu_buI) Это Заставит Мышцы Расти! Узнай 10 Главных Факторов
20. <https://youtu.be/CU0INFC34Xk> КАК ПОДТЯГИВАТЬСЯ НА ТУРНИКЕ? ОШИБКИ в подтягиваниях
21. <https://youtu.be/jNFyooovxFyw> НИКОГДА так не отжимайтесь! (10 САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ОШИБОК)
22. <https://youtu.be/cYSHrkHzHbI> Бокс тренировка на силу удара и скорость удара

#### Двигательные качества – скоростно-силовые способности

23. <https://youtu.be/pCp9955tgG0> Бег по ступенькам. Как бегать и зачем

#### Игры дома

24. [https://youtu.be/5Kf8ZqL\\_jiY5](https://youtu.be/5Kf8ZqL_jiY5) активных игр дома
25. <https://youtu.be/9rGCT5IgQnw> Игра «Граница на замке» («Перекинь мяч»)

#### Лыжный спорт

26. <https://youtu.be/RFsrwmjvGhU> Как научиться кататься классикой на лыжах
27. <https://youtu.be/wufniifXoeQ> Ошибки при отталкивании руками при передвижении на лыжах
28. <https://youtu.be/Xnder6H5IQE> Основы горнолыжного спорта
29. <https://youtu.be/esGxRJba-2Q> Техника лыжных ходов. История. 1
30. <https://youtu.be/pa9w01ZRV7Q> Техника лыжных ходов. История. 2

#### Олимпийское движение

31. [https://youtu.be/6Uilxd\\_Umdk?t=114](https://youtu.be/6Uilxd_Umdk?t=114) Онлайн-консультация для учащихся 9-11 классов «Олимпийское движение» (Попова Е.В., СПб АППО)

#### ОРУ и ОВЗ

32. <https://yadi.sk/i/AhDRc8MIwEqQ5Q> гимнастика для глаз

#### ОРУ и ОФП

33. <https://youtu.be/CO0mUekg74U> "Разминка" (физминутка для детей с капитаном Краб)
34. <https://youtu.be/mzzPLx3NmZ0U> Утренняя зарядка «Утренний хардкор»
35. <https://www.facebook.com/health.adme/videos/596593547156172/?vh=e&d=n> 5 упражнений для тонуса, которые не потребуют специальных приспособлений, идеально, чтобы выполнять дома
36. <https://youtu.be/bnzHECC0Z8AK> Кардио тренировка для сжигания жира | Упражнения для похудения в домашних условиях. Фитнес дома (30 мин)
37. [https://disk.yandex.ru/d/oyVduXXZG\\_hVqA](https://disk.yandex.ru/d/oyVduXXZG_hVqA) Пока вы собираетесь, мы занимаемся! 342

#### Прыжки в высоту

38. [https://youtu.be/yFQZg\\_lobcs](https://youtu.be/yFQZg_lobcs) Галилео. Прыжки в высоту
39. <https://youtu.be/jQK7vS9UaAg> Ножницы – волна – перекат – перекидной – техника прыжков
40. [https://youtu.be/mt9dOQ6\\_cps](https://youtu.be/mt9dOQ6_cps) Прыжки в высоту. Как прыгать высоко?

#### Низкий старт

41. <https://youtu.be/ibgZuKfNBok> Низкий старт
- Теория
42. <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> Сайт информационно-образовательной среды «Российская электронная школа (РЭШ)». Ресурс содержит в себе полный школьный курс уроков (электронный банк заданий)
  43. <https://sibac.info/studconf/hum/xxvi/39676> Самоконтроль на занятиях физической культурой (статья)
  44. <https://youtu.be/TMZjDmD-xUA> Спортивная генетика
  45. <https://youtu.be/Ns2ASJjIZ-8> МЫШЦЫ СПИНЫ. 10 Фактов. Анатомия, Тренировки и Биомеханика

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион, спортивный зал, скамейка гимнастическая, мат гимнастический, перекладина навесная съёмная, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, канат гимнастический, разметка для бега, прыжков, подвижных игр, конусы, фишки

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца

