

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА:
на заседании методического совета
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»
протокол № 1 от 31.08.2022



УТВЕРЖДЕНО:
приказом № 222-од от 31.08.2022
директор школы
Ф. Ф. Исхакова

Рабочая программа
по учебному предмету
«физическая культура»
5 класс
(основное общее)

Составитель РП:

Ишбулатова Гульшат Наилевна,

учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Данная программа по физической культуре основного общего образования разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС ООО), с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО) и авторской учебной программы «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха» для 5-7 класса.

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 5-7 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов; в 8-9 классах – 3 часа в неделю, суммарно – 102 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

5 класс

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

5 класс

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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)				
1.1.	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1	<p>Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;</p> <p>Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</p> <p>Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.</p> <p>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;</p> <p>Приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</p> <p>Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;</p>	<p>РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</p> <p>РЭШ Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</p> <p>РЭШ Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</p> <p>РЭШ Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</p>

			Анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.	
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)				
2.1.	Режим дня школьника. Физическое развитие человека.	1	<p>Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</p> <p>Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</p> <p>Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p> <p>Знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;</p> <p>Приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</p>	<p>РЭШ Урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</p>
2.2	Осанка как показатель физического развития человека.	1	<p>Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).</p> <p>Измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).</p> <p>Выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;</p> <p>Заполняют таблицу индивидуальных показателей.</p> <p>Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;</p>	<p>РЭШ Урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html</p>

			Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.	
2.3	Самостоятельные занятия. Дневник физической культуры.	1	<p>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.); Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</p> <p>Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.</p> <p>Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);</p> <p>Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;</p> <p>Разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;</p> <p>Сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;</p> <p>Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.</p> <p>Составляют дневник физической культуры.</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html</p> <p>РЭШ Урок №16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/</p>
Итого по разделу		3		
Раздел 3. Физическое совершенствование (56 часов) Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)				
3.1.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Закаливание.	1	Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-	РЭШ урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/

			<p>оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.</p> <p>Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</p> <p>Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;</p> <p>Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;</p> <p>Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.</p>	<p>РЭШ урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</p> <p>РЭШ урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</p>
3.1.1	Упражнения на развитие гибкости и координации. Упражнения для формирования телосложения.	1	<p>Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;</p> <p>Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</p> <p>Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;</p> <p>Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</p> <p>Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</p> <p>Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;</p> <p>Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.</p>	<p>РЭШ урок №17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</p> <p>РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</p>
Итого по разделу		2		
Спортивно-оздоровительная деятельность.				

3.2.1.1	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок.	2	<p>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;</p> <p>Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</p> <p>Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;</p> <p>Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;</p> <p>Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;</p> <p>Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	<p>Видеоурок</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p>
3.2.1.2	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения.	2	<p>Гимнастические упражнения: <i>кувырок вперёд в группировке; кувырок вперёд ноги «скрестно»; кувырок назад в группировке; кувырок назад из стойки на лопатках.</i></p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>Описывают технику выполнения гимнастических упражнений с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>Совершенствуют технику гимнастических упражнений за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</p> <p>Определяют задачи закрепления и совершенствования техники гимнастических упражнений для самостоятельных занятий;</p> <p>Совершенствуют гимнастических упражнений в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	<p>РЭШ Урок №22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</p> <p>РЭШ Урок №23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</p> <p>Видеоурок.</p>
3.2.1.3	Модуль «Гимнастика». Комбинации на гимнастическом	1	<p><i>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (д).</i></p>	<p>Сайт «Инфоурок»</p>

	бревне (д), на гимнастической перекладине (м)		<p>Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений;</p> <p>Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;</p> <p>Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Гимнастическая комбинация на гимнастической перекладине (м).</i></p> <p>Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений;</p> <p>Разучивают упражнения комбинации на низкой гимнастической перекладине;</p> <p>Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p> <p>РЭШ Урок №15</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</p>
3.2.1.4	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	<p><i>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.</i></p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;</p> <p>Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;</p> <p>Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>РЭШ Урок №30</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/</p> <p>Видеоурок</p>
3.2.1.5	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	<p><i>Расхождение на гимнастической скамейке в парах.</i></p> <p>Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;</p> <p>Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);</p>	<p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoi-skamejke-4280569.html</p>

			Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
3.2.2.1	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	7	<p>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.</p> <p>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. 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 30м, 60 м.</p>	<p>Видеоурок</p> <p>Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia РЭШ Урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</p>
3.2.2.2	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с места.	4	<p>Знакомство с техникой безопасности на занятиях с прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 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.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.</p> <p>Прыжок в длину с места. Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.</p>	<p>Видеоурок</p> <p>Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10 РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/ РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</p>

3.2.2.3	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча.	3	<p>Метание малого мяча в неподвижную мишень. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; 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</p> <p>Метание малого мяча на дальность. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; 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.</p>	РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/ РЭШ Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html
3.2.3.1	Модуль "Зимние виды спорта". Лыжные ходы.	6	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. 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; Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ Видеоурок

3.2.3.2	<p>Модуль "Зимние виды спорта". Повороты и преодоление препятствий на лыжах.</p>	1	<p><i>Повороты на лыжах способом переступания.</i> 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. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. 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; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; Разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	<p>РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/ Видеоурок</p>
3.2.3.3	<p>Модуль "Зимние виды спорта". Спуски и подъёмы на лыжах.</p>	4	<p><i>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».</i> Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; Контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <i>Спуск на лыжах с пологого склона.</i> Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;</p>	<p>Видеоурок</p>

			Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
3.2.4.1	Модуль "Спортивные игры" Баскетбол. Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	2	Знакомство с основными правилами игры баскетбол. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Закрепляют и совершенствуют технику стойки игрока; Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя остановку двумя шагами; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.	Видеоурок РЭШ Урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.2.4.2	Модуль "Спортивные игры" Баскетбол. Ловля и передача баскетбольного мяча.	2	Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передачи и ловли мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Видеоурок Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html
3.2.4.3	Модуль "Спортивные игры" Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	2	Ведение баскетбольного мяча. 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».	Видеоурок

3.2.4.4	Модуль "Спортивные игры" Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину.	2	<p>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. 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).</p>	<p>Видеоурок РЭШ Урок №36 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/</p>
3.2.5.1	Модуль "Спортивные игры" Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	3	<p>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).</p>	<p>Видеоурок РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</p>
3.2.5.2	Модуль "Спортивные игры" Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	3	<p>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. 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)</p>	<p>Видеоурок Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volejbol-obuchenie-tehnike-priyoma-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami-snizu-na-meste-i-4344146.html</p>
3.2.5.3	Модуль "Спортивные игры" Волейбол. Приём и передача	3	<p>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их</p>	<p>Видеоурок</p>

	волейбольного мяча двумя руками сверху.		технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; 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).	
3.2.6.1	Модуль "Спортивные игры" Футбол. Удар по неподвижному мячу.	1	Удар по неподвижному мячу. 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.	Видеоурок РЭШ Урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
3.2.6.2	Модуль "Спортивные игры" Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Видеоурок
3.2.6.3	Модуль "Спортивные игры" Футбол. Ведение футбольного мяча.	1	Ведение футбольного мяча. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.	Видеоурок
3.2.6.4	Модуль "Спортивные игры" Футбол. Обводка мячом ориентиров.	1	Обводка мячом ориентиров. 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).	Видеоуроков
Итого по разделу		56		

Раздел 4. Модуль «Спорт» (8 часов)				
4.1	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.	8	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.	Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

5 класс

Количество часов: 68; в неделю 2 часа

№урока	Модуль Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методические рекомендации	Контроль	ЦОР	План	Факт
I четверть – 18 часов									
Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час									
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; 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; Осознают положительное влияние каждой из форм организации	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки,	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр 40		РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ РЭШ Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ РЭШ Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/		

			занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения.	регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации			РЭШ Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/		
Модуль «Легкая атлетика» - 7 часов									
2	Правила ТБ на уроках Л/А. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр 78-79		РЭШ Урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/		
3	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; Разучивают стартовое и финишное ускорение; Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции с высокого старта 40-60м. Подвижная игра «Колдунчики». Закрепление техники равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции. Равномерный бег 2 мин	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр 80-81		Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia		

4	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	Правила соревнований по спринтерскому бегу. Техника бега на короткие дистанции. Соревнования в беге на 30м. 60 м с высокого старта. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Белые медведи».	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр 82-83		Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru		
5	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Специальные беговые упражнения Техника бега на длинные дистанции. Бег по 200 - 300м. Равномерный бег 3 мин. Подвижная игра «Гонка мячей».	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр 84		Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhnenia		
6	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции Бег 1000м, Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы».	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр 84		Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhnenia		
7	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000м Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч»	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр 99		Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-		

							bieghovyie-uprazhneniia		
8	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Полоса препятствий. Техника бега на короткие дистанции. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Защитай товарища»	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр.98-99		Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiek-t-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia		

Модуль «Спорт» - 2 часа

9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов бега на 30 и 60 м с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр.98-101		Видеоурок https://www.gto.ru/		
10	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов по прыжкам длину с места и челночного бега 3x10м с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр.98-101		Видеоурок https://www.gto.ru/		

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» - 8 часов

11	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1	ТБ на уроках баскетбола. Знакомство с основными правилами игры баскетбол. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Закрепляют и совершенствуют технику стойки игрока; Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки;	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 122-124		Видеоурок https://youtu.be/msrpfZp4dNg?t=11		
12	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1	Основные правила игры. Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя остановку двумя шагами; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов.	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 122-124		РЭШ Урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/		
13	Ведение баскетбольного мяча.	1	Основные правила игры. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока; Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой», с изменением траектории движения; Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 125-126		Видеоурок https://youtu.be/yGJpXHBeCco?t=6		
14	Ведение баскетбольного мяча.	1	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	Использовать приобретенные знания и умения в	Учебник «Физическая культура» 5-7		Видеоурок		

			Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты.	практической деятельности	кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 125-126		https://youtu.be/yGJpXHBeCco?t=6		
15	Ловля и передача мяча	1	Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники. Упражнения на развитие силы.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 127-128		Видеоурок https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63		
1	Ловля и передача мяча	1	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Упражнения на развитие силы.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 127-128		Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html		

17	Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1	Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Рассматривают 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; Игра «Борьба за мяч»	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 127-128		РЭШ Урок №36 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/		
----	---------------------------------------	---	---	---	--	--	--	--	--

18	Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1	Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. 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). Игра «Борьба за мяч»	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 12127-128		Видеоурок https://youtu.be/fl9oQriLCo?t=6		
----	---------------------------------------	---	--	---	--	--	--	--	--

II четверть

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)

19	Режим дня школьника. Физическое развитие человека.	1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре;	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред.		РЭШ Урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/		
----	--	---	--	---	---	--	--	--	--

			<p>организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. Знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; Приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</p>	<p>культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.</p>	<p>М.Я. Виленский Параграф 3, ст р 40-42 https://infourok.ru/osobennosti-organizacii-sportivno-massovoj-i-ozdorovitelnoj-raboty-v-shkole-4936595.html</p>				
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

Раздел «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность – 1 час.

20	<p>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Закаливание.</p>	1	<p>Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула. Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</p>	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение</p>	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 2, стр. 13-20</p>		<p>РЭШ урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ РЭШ урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ РЭШ урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</p>		
----	--	---	---	---	--	--	---	--	--

				простейшими приемами тренировки и релаксации					
Модуль «Гимнастика» - 8 часов									
21	Акробатические упражнения	1	Правила поведения, техника безопасности и страховки на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед в группировке. Кувырок вперед ноги «скрестно». Описывают и выполняют технику выполнения гимнастических упражнений с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления. Развитие гибкости.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 8, стр. 118-121				
22	Акробатические упражнения	1	Строевые упражнения. ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок назад в группировке. Кувырок назад из стойки на лопатках. Описывают и выполняют технику выполнения гимнастических упражнений с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления. Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 8, стр. 118-121				
23	Опорный прыжок	1	Строевые упражнения. ОРУ. Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/			Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-	

			<p>Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка. Разучивание техники прыжка по фазам и в полной координации. Упражнения на развитие координационных способностей.</p>	их в игровой и соревновательной деятельности.			gymnastika-klass-452687.html		
24	Опорный прыжок	1	<p>Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости.</p>	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/		Видеоурок https://youtu.be/ZbBKc4pQWuY?t=10		
25	Комбинации на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м).	1	<p>Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне; передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне (д). Разучивают упражнения комбинации на низкой гимнастической перекладине: висы, перехваты, соскок. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.</p>	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 8, стр. 118-121		РЭШ Урок №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/		
26	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	<p>Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне;</p>	Технически правильно выполнять двигательные	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред.		Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-		

			передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Расхождение на гимнастической скамейке в парах, удерживая за плечи.	действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	М.Я. Виленский Параграф 8, стр. 118-121		po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html		
27	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	Строевые упражнения. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации. Ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/		РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/		
28	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	Строевые упражнения. ОРУ у опоры в группах. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Игра «Иголка и нитка». Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/		Видеоурок https://youtu.be/pGVB78-ojPo?t=9		
Модуль «Спорт» - 2 часа									
29	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов наклона вперед из положения стоя на скамейке с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред.		Сайт ВФСК ГТО		

				соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	М.Я. Виленский Параграф 7, стр. 104-107					
30	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов подтягивания и отжимания с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр. 104-107		Сайт ВФСК ГТО			
Модуль «Спортивные игры». Волейбол - 4 часов										
31	Правила ТБ на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	ОРУ. СПУ. Перемещения по площадке в стойке волейболиста (приставным шагом, спиной вперед). Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча. Развитие координационных способностей.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/			
32	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	Краткая характеристика вида спорта. ОРУ. СПУ.	Умение анализировать новые ситуации и	Учебник «Физическая культура» 5-7		Видеоурок https://youtu.be/XVJtES-sUxo			

			Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Развитие скоростных способностей.	применять в них уже имеющиеся знания	кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134				
33	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	История возникновения волейбола. ОРУ. СПУ. Разучивание техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в стену, через сетку. Выполнять прием мяча снизу после подачи.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		Видеоурок https://youtu.be/5S8Zueug22w?t=3		
34	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	ОРУ. СПУ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в стену, через сетку, в парах. Выполнять прием мяча снизу после подачи.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		Сайт «Инфоурок»		

III четверть

Раздел 2. « Способы самостоятельной деятельности» - 1 час

35	Осанка как показатель физического развития человека.	1	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). Измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела,	Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 1, стр.8-13		РЭШ Урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-		
----	--	---	---	---	---	--	--	--	--

			окружности грудной клетки, осанки). Комплекс упражнений для коррекции осанки.	развития, здорового образа жизни			osanki-4953020.html		
--	--	--	--	----------------------------------	--	--	--	--	--

Раздел «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность – 1 час

36	Упражнения на развитие гибкости и координации.	1	Упражнения на подвижность суставов из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; Упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; Упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.40-66		РЭШ урок №17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/		
----	--	---	--	---	---	--	--	--	--

Модуль «Зимние виды спорта» - 11 часов

37	ТБ на уроках лыжной подготовки. Повороты и преодоление препятствий на лыжах.	1	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь и лыжный инвентарь, инвентарь. Повороты на лыжах способом переступания, «махом» и прыжком. Повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/		
----	---	---	--	--	---	--	---	--	--

			Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции 1 км.						
38	Техника лыжных ходов.	1	Первая помощь при обморожениях и травмах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом 1 км. Упражнения на развитие выносливости.	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/		
39	Техника лыжных ходов.	1	Техника одновременного бесшажного хода. Методика применения лыжных мазей. Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		Видеоурок https://youtu.be/HWz7zZgcyTY?t=7		
40	Техника лыжных ходов	1	Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения. Передвижение на лыжах со средней скоростью до 2 км.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/		

				культурой и спортом.					
41	Техника лыжных ходов.	1	Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации. Передвижение на лыжах со средней скоростью до 2 км	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		Видеоурок https://youtu.be/HWz7zZgcyTY?t=7		
42	Техника лыжных ходов.	1	Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации. Игра «Вызов номеров на лыжах».	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/		
43	Техника лыжных ходов	1	Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Эстафеты. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		Видеоурок https://youtu.be/HWz7zZgcyTY?t=7		
44	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с полого склона Ускорения 10 *100 м. Эстафеты	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		Видеоурок https://youtu.be/wmXG60laVmg?t=8		
45	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на	Осознание роли физической культуры в	Учебник «Физическая культура» 5-7		Видеоурок		

			лыжах с пологого склона Ускорения 5х200м. Эстафеты	сохранении здоровья и высокой работоспособности.	кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		https://youtu.be/wmXG60laVmg?t=8		
46	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона Ускорения 4*300м. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		Видеоурок https://youtu.be/Fgr6NAEmMwE		
47	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Эстафеты		Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		Видеоурок https://youtu.be/Fgr6NAEmMwE		

Модуль «Спортивные игры». Волейбол -5 часов

48	ТБ на уроках волейбола. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	ОРУ. СПУ. Перемещения по площадке в стойке волейболиста (приставным шагом, спиной вперед). Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу Развитие координационных способностей.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/		
----	---	---	--	--	--	--	--	--	--

49	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	Краткая характеристика вида спорта. ОРУ. СПУ. Прямая нижняя подача мяча в волейболе Развитие скоростных способностей.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		Видеоурок https://youtu.be/5S8Zueug22w?t=3		
50	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	История возникновения волейбола. ОРУ. СПУ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в стену, через сетку. Выполнять прием мяча снизу после подачи.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		Видеоурок https://youtu.be/5S8Zueug22w?t=3		
51	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	ОРУ. СПУ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в стену, через сетку. Выполнять прием мяча снизу после подачи.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		Сайт «Инфоурок»		
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	ОРУ. СПУ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в стену, через сетку. Выполнять прием мяча снизу после подачи.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		Видеоурок https://youtu.be/5S8Zueug22w?t=3		
Модуль «Спорт» - 2 часа									
53	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.		ОРУ. Сравнение собственных результатов бега на лыжах на	Технически правильно выполнять двигательные	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая		Сайт ВФСК ГТО		

			дистанции 2 км. с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр. 107				
54	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.		ОРУ. Сравнение собственных результатов бега на лыжах на дистанции 2 км. с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр. 107		Сайт ВФСК ГТО		

IV четверть

Раздел «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час

55	Самостоятельные занятия. Дневник физической культуры.	1	с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; Устанавливают причинно-следственную связь между	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский		Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeni-ya-po-fizicheskoj-		
----	--	---	---	---	--	--	--	--	--

			подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Составляют дневник физической культуры.	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Параграф 2, стр. 15-17. Параграф 4, стр 67-71		kulture-4101249.html РЭШ Урок №16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/		
--	--	--	---	--	--	--	---	--	--

Модуль «Легкая атлетика»- 7 часов

56	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега	1	Влияние легкоатлетических упражнений на организм школьника. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации.	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80		Видеоурок https://youtu.be/UYPfcUA-aXE?t=18		
57	Прыжок в длину с разбега	1	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие координации.	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80		Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10		

58	Прыжок в высоту	1	Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств Прыжок в высоту способом «согнув ноги».	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80		РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/		
59	Прыжок в высоту	1	Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств Прыжок в высоту способом «согнув ноги».	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80		РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/		
60	Метание малого мяча	1	Специальные упражнения для метания Метание малого мяча на дальность отскока. Метание малого мяча в неподвижную мишень	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/		РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/		
61	Метание малого мяча	1	Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80		РЭШ Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/		
62	Метание малого мяча	1	Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча.	Усвоение системы знаний о занятиях физической	Учебник «Физическая культура» 5-7		Сайт «Инфоурок»		

			Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега	культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Модуль «Спорт» - 2 часа

63	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов в метании малого мяча на дальность с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр 98-101		Сайт ВФСК ГТО		
----	---	---	--	---	--	--	---------------	--	--

64	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов в беге на 2 км с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр 98-101		Сайт ВФСК ГТО		
----	---	---	--	---	--	--	---------------	--	--

Модуль «Спортивные игры». Футбол – 4 часа

65	ТБ на уроках по футболу. Удар по неподвижному мячу.	1	История, правила игры в футбол. Стойки, передвижения, перемещения футболиста. ОРУ. Техника удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский		РЭШ Урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/		
----	---	---	---	---	--	--	---	--	--

			Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	предстоящей жизнедеятельности.	Параграф 12, стр 143-148				
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Стойки, передвижения, перемещения футболиста. ОРУ. Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 12, стр 143-148		Видеоурок https://youtu.be/ZVUX4Z8X7hY		
67	Ведение футбольного мяча.	1	Стойки, передвижения, перемещения футболиста. ОРУ. Ведение футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения. Жонглирование мячом.	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 12, стр 143-148		Видеоурок https://youtu.be/OnkvZxUhFNo		
68	Обводка мячом ориентиров.	1	Стойки, передвижения, перемещения футболиста. ОРУ. Ведение мяча. Техника обводки учебных конусов. Жонглирование мячом.	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 12, стр 143-148		Видеоуроков https://youtu.be/102fg9fCvgs		
	Итого	68							

**Виды испытаний (тесты) и нормативы
5 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	175	160	140	165	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	6+	2	2-	10+	2	4-
7	Подтягивание на перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	14	12	14	8	5
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
10	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
11	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
12	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220
13	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90