

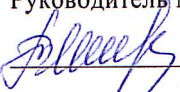
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

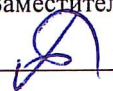
Министерство образования Белгородской области

Управление образования администрации Белгородского района

МОУ "Яснозоренская СОШ"

РАССМОТРЕНО  
Методическим объединением  
учителей

Руководитель МО  
 Шимкина Т.Н.  
Протокол № 9  
от "17" мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
 Бронников А.С.  
Протокол №10  
от "18" мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ "Яснозоренская  
СОШ"  
 Коптцова В.А.  
Приказ №157  
от "30" мая 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 1998611)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования  
на 2022 учебный год

Составитель: Ермоленко Алексей Павлович  
учитель физической культуры

с. Ясные Зори 2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в

развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), 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 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

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### *Универсальные познавательные действия:*

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют

при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0.5		задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;	РЭШ
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0.5		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	РЭШ
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос;	РЭШ
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Устный опрос;	РЭШ
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;	РЭШ
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Устный опрос;	РЭШ
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос;	РЭШ
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	РЭШ
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	РЭШ
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	РЭШ
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	РЭШ

2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;	РЭШ
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности.;	Устный опрос;	РЭШ
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения.;	Устный опрос;	РЭШ
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	РЭШ
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0.5		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Устный опрос;	РЭШ
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0.5		записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Устный опрос;	РЭШ
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0.5		знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.;	Устный опрос;	РЭШ
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5	0	0.5		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	РЭШ
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0.5		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;	Устный опрос;	РЭШ
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5	0	0.5		закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.;	Устный опрос;	РЭШ
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувyrка назад в группировке.;	Устный опрос;	РЭШ
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувyrок вперёд в группировке	1	0	1		описывают технику выполнения кувyrка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.;	Устный опрос;	РЭШ
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувyrок назад в группировке	1.5	0	1.5		определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувyrка назад в группировке для самостоятельных занятий.;	Устный опрос;	РЭШ

3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;	Устный опрос;	РЭШ
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;	Устный опрос;	РЭШ
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2.5	0	2.5		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Устный опрос;	РЭШ
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1.5	0	1.5		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;	Устный опрос;	РЭШ
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	2		описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;	Устный опрос;	РЭШ
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;;	Устный опрос;	РЭШ
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	0	3		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;;	Устный опрос;	РЭШ
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Устный опрос;	РЭШ
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2		разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Устный опрос;	РЭШ
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Устный опрос;	РЭШ
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	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос;	РЭШ
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1.5	0	1.5		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Устный опрос;	РЭШ
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	РЭШ
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	3	0	3		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Устный опрос;	РЭШ

3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	4.5	0	4.5		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;	Устный опрос;	РЭШ
3.26.	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	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Устный опрос;	РЭШ
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Устный опрос;	РЭШ
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом«лесенка»	1	0	1		разучивают технику подъёма на лыжах способом«лесенка» на небольшую гору;;	Устный опрос;	РЭШ
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	Устный опрос;	РЭШ
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	Устный опрос;	РЭШ
3.31.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Устный опрос;	РЭШ
3.32.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	0.5	0	0.5		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос;	РЭШ
3.33.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</b>	3	0	3		разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Устный опрос;	РЭШ
3.34.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</b>	3	0	3		разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Устный опрос;	РЭШ
3.35.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	2.5	0	2.5		разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Устный опрос;	РЭШ
3.36.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b>	0.5	0	0.5		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос;	РЭШ
3.37.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</b>	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Устный опрос;	РЭШ

3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Устный опрос;	РЭШ
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.5	0	0.5		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Устный опрос;	РЭШ
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5	0	0.5		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Устный опрос;	РЭШ
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;	Устный опрос;	РЭШ
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	2		разучивают технику обводки учебных конусов;;	Устный опрос;	РЭШ
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	2		контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Устный опрос;	РЭШ
Итого по разделу		64						
<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>	30	10	20		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Устный опрос;	РЭШ
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	0	1	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Ведение дневника физической культуры. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1	06.09.2022	Устный опрос;
3.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1	07.09.2022	Устный опрос;
4.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	08.09.2022	Устный опрос;

5.	Метание малого мяча на дальность. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1	13.09.2022	Устный опрос;
6.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	14.09.2022	Устный опрос;
7.	Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность.	1	1	0	15.09.2022	Тестирование;
8.	Челночный бег. Прыжок в длину с места.	1	1	0	20.09.2022	Тестирование;
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на длинную дистанцию.	1	1	0	21.09.2022	Тестирование;
10.	Наклон вперед из положения стоя, поднятие туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	22.09.2022	Устный опрос; Тестирование ;
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание на перекладине.	1	1	0	27.09.2022	Тестирование;
12.	Стрельба	1	0	1	28.09.2022	Устный опрос;
13.	Сдача контрольных нормативов	1	1	0	29.09.2022	Тестирование;

14.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	04.10.2022	Устный опрос;
15.	Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол.	1	0	1	05.10.2022	Устный опрос;
16.	Ведение футбольного мяча. Игра в футбол.	1	0	1	06.10.2022	Устный опрос;
17.	Ведение футбольного мяча. Игра в футбол.	1	0	1	11.10.2022	Устный опрос;
18.	Обводка мячом ориентиров. Игра в футбол.	1	0	1	12.10.2022	Устный опрос;
19.	Обводка мячом ориентиров. Игра в футбол.	1	0	1	13.10.2022	Устный опрос;
20.	Подготовка к сдаче норм ГТО, бег на короткие дистанции и длинные дистанции.	1	0	1	18.10.2022	Устный опрос;
21.	Подготовка к сдаче норм ГТО, бег на короткие дистанции и длинные дистанции.	1	0	1	19.10.2022	Устный опрос;
22.	Подготовка к сдаче норм ГТО, метание на дальность.	1	0	1	20.10.2022	Устный опрос;
23.	Подготовка к сдаче норм ГТО, прыжки	1	0	1	01.11.2022	Устный опрос;
24.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1	0	1	02.11.2022	Устный опрос;



25.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	1	0	1	03.11.2022	Устный опрос;
26.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Кувырок	1	0	1	08.11.2022	Устный опрос;
27.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Кувырок назад в группировке.	1	0	1	09.11.2022	Устный опрос;
28.	Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке.	1	0	1	10.11.2022	Устный опрос;
29.	Упражнения утренней зарядки. Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	0	1	15.11.2022	Устный опрос;
30.	Упражнения на развитие гибкости. Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	1	16.11.2022	Устный опрос;
31.	Кувырок вперёд ноги «скрестно». Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	1	17.11.2022	Устный опрос;
32.	Опорный прыжок на гимнастического козла. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1	0	1	22.11.2022	Устный опрос;
33.	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	0	1	23.11.2022	Устный опрос;
34.	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	0	1	24.11.2022	Устный опрос;

35.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Упражнения на развитие координации.	1	0	1	29.11.2022	Устный опрос;
36.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1	0	1	30.11.2022	Устный опрос;
37.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	0	1	01.12.2022	Устный опрос;
38.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	0	1	06.12.2022	Устный опрос;
39.	Подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1	07.12.2022	Устный опрос;
40.	Подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1	08.12.2022	Устный опрос;
41.	Подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1	13.12.2022	Устный опрос;
42.	Подготовка к сдаче норм ГТО, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания туловища. Упражнения на формирование телосложения.	1	0	1	14.12.2022	Устный опрос;
43.	Подготовка к сдаче норм ГТО: наклон вперед из положения стоя, поднятие туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	15.12.2022	Устный опрос;
44.	Подготовка к сдаче норм ГТО, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания туловища.	1	0	1	20.12.2022	Устный опрос;

45.	Подготовка к сдаче норм ГТО: наклон вперед из положения стоя, поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	21.12.2022	Устный опрос;
46.	Подготовка к сдаче норм ГТО, стрельба	1	0	1	22.12.2022	Устный опрос;
47.	Подготовка к сдаче норм ГТО, стрельба	1	0	1	10.01.2023	Устный опрос;
48.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1	0	1	11.01.2023	Устный опрос;
49.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития.	1	0	1	12.01.2023	Устный опрос;
50.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	17.01.2023	Устный опрос;
51.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	18.01.2023	Устный опрос;
52.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	1	19.01.2023	Устный опрос;

53.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	1	24.01.2023	Устный опрос;
54.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	25.01.2023	Устный опрос;
55.	Спуск на лыжах с пологого склона. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	0	1	26.01.2023	Устный опрос;
56.	Спуск на лыжах с пологого склона. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	0	1	31.01.2023	Устный опрос;
57.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	01.02.2023	Устный опрос;
58.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	02.02.2023	Устный опрос;
59.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	07.02.2023	Устный опрос;
60.	Подготовка к сдаче норм ГТО, бег на лыжах.	1	0	1	08.02.2023	Устный опрос;
61.	Подготовка к сдаче норм ГТО, бег на лыжах.	1	0	1	09.02.2023	Устный опрос;
62.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	14.02.2023	Устный опрос;

63.	Ведение баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	15.02.2023	Устный опрос;
64.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	16.02.2023	Устный опрос;
65.	Игра в баскетбол.	1	0	1	21.02.2023	Устный опрос;
66.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	22.02.2023	Устный опрос;
67.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	28.02.2023	Устный опрос;
68.	Игра в баскетбол.	1	0	1	01.03.2023	Устный опрос;
69.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	02.03.2023	Устный опрос;
70.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	07.03.2023	Устный опрос;
71.	Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	09.03.2023	Устный опрос;
72.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	14.03.2023	Устный опрос;

73.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	15.03.2023	Устный опрос;
74.	Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	16.03.2023	Устный опрос;
75.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	21.03.2023	Устный опрос;
76.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	22.03.2023	Устный опрос;
77.	Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	23.03.2023	Устный опрос;
78.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	1	04.04.2023	Устный опрос;
79.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	1	0	1	05.04.2023	Устный опрос;
80.	Водные процедуры после утренней зарядки.	1	0	1	06.04.2023	Устный опрос;
81.	Подготовка к сдаче норм ГТО, прыжки	1	0	1	11.04.2023	Устный опрос;
82.	Подготовка к сдаче норм ГТО, стрельба	1	0	1	12.04.2023	Устный опрос;
83.	Подготовка к сдаче норм ГТО, стрельба	1	0	1	13.04.2023	Устный опрос;
84.	Подготовка к сдаче норм ГТО, метание на дальность.	1	0	1	18.04.2023	Устный опрос;

85.	Подготовка к сдаче норм ГТО: наклон вперед из положения стоя, поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	19.04.2023	Устный опрос;
86.	Подготовка к сдаче норм ГТО, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания из виса.	1	0	1	20.04.2023	Устный опрос;
87.	Подготовка к сдаче норм ГТО, бег на короткие дистанции и длинные дистанции.	1	0	1	25.04.2023	Устный опрос;
88.	Подготовка к сдаче норм ГТО, Туристический поход	1	0	1	26.04.2023	Устный опрос;
89.	Подготовка к сдаче норм ГТО Туристический поход	1	0	1	27.04.2023	Устный опрос;
90.	Подготовка к сдаче норм ГТО Туристический поход	1	0	1	02.05.2023	Устный опрос;
91.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1	03.05.2023	Устный опрос;
92.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	04.05.2023	Устный опрос;

93.	Метание малого мяча на дальность. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1	10.05.2023	Устный опрос;
94.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	11.05.2023	Устный опрос;
95.	Сдача контрольных нормативов	1	1	0	16.05.2023	Тестирование;
96.	Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность.	1	1	0	17.05.2023	Тестирование;
97.	Челночный бег. Прыжок в длину с места	1	1	0	18.05.2023	Тестирование;
98.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на длинную дистанцию.	1	1	0	23.05.2023	Тестирование;
99.	Наклон вперед из положения стоя, поднятие туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	24.05.2023	Устный опрос; Тестирование ;
100.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание на перекладине.	1	1	0	25.05.2023	Тестирование;
101.	Стрельба	1	0	1	30.05.2023	Устный опрос; Тестирование
102.	102. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	1	0	1	31.05.2023	Устный опрос;



ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	92
--	-----	----	----

## **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»;

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура : 5—7 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — 2-е изд., испр. — М. : Вентана-Граф, 2017.

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

nsportal.ru

<https://resh.edu.ru/>

<https://interneturok.ru/>

<http://www.onenclass.ru>

<http://metodsovet.su>

<https://www.gto.ru/norms>

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

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, козел гимнастический, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, стойки для прыжков в высоту, планка, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, футбольная сетка, волейбольная сетка.

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

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, козел гимнастический, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, стойки для прыжков в высоту, планка, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, футбольная сетка, волейбольная сетка.