

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тверской области

Муниципальное образование "Бологовский район" Тверской области

МБОУ "Куженкинская ООШ"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 3434773)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шульгина Лариса Николаевна

Учитель физической культуры

село Куженкино 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.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.25	0	0	02.09	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.25	0	0	05.09	задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0.5	0	0	07.09	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0.5	0	0	12.09	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; 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;	Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1.5						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.25	0	0	15.09	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.25	0	1	17.09	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.25	0	0	17.09	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.25	0	0	18.09	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.25	0	1	20.09	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.25	0	1	20.09	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.25	0	1	5.10	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.25	0	1	7.10	выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.25	0	1	12.10	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.25	0	1	15.10	сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;; составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
Итого по разделу		2.5							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0	2.09	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1	0	1	5.09	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминутки для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	1	0	1	12.10	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.5	0	0	15.10	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1.5	0	1	23.09	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1.5	0	1	25.09	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1.5	0	1	25.09	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0	ноябрь	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</b>	2	0	2	ноябрь	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</b>	1	0	1	ноябрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.11.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок вперёд ноги «скрёстно»</b>	1	0	1	ноябрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;; выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	2	0	2	декабрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.13.	Модуль «Гимнастика». <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	2	0	2	декабрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.14.	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	2	0	2	декабрь	знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1	0	1	декабрь	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1	0	1	декабрь	разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	2	0	2	сентябрь	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.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	0	сентябрь	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	2	0	2	сентябрь	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	2	0	2	сентябрь	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжки в высоту с прямого разбега</b>	1	0	1	сентябрь	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1	0	1	май	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;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	2	0	2	май	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	1	0	0	сентябрь	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	2	0	2	май	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;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.26.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</i>	2	0	2	январь	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);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.27.	<i>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</i>	1	0	0	январь	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.28.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания</i>	2	0	1	январь	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.29.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»</i>	1	0	1	январь	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в гору 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 гору;; контролируют технику выполнения подъёма в гору на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.30.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона</i>	1	0	1	январь	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; 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;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2	январь	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);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	2	0	2	Октябрь. апрель	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	1	0	0	Октябрь. апрель	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</i>	1	0	1	Октябрь. апрель	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;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</i>	2	0	2	Октябрь. апрель	разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу»и «змейкой».; 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;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	2	0	2	Октябрь. апрель	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом</i>	1	0	1	Октябрь. апрель	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	2	0	2	Октябрь. апрель	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);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b>	1	0	0	Октябрь. апрель	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении</b>	2	0	2	Октябрь. апрель	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении</b>	2	0	2	Октябрь. апрель	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Ранее разученные технические действия с мячом</b>	2	0	2	Октябрь. апрель	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).; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике 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).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Удар по неподвижному мячу</b>	1	0	1	март	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	маврт	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	март	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. ;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	2	март	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	март	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		72						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30				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;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	51				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество о часов	Дата проведения		Примечания
				По плану	Фактич.	
1	1	<p>Техника безопасности на уроках л/атлетики.</p> <p><b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b></p> <p><b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b></p> <p>Повторение строевых упражнений по программе 4 класса.</p> <p>Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p><i><b>Высокий старт и стартовый разгон.</b></i> <i><b>Эстафеты.</b></i></p>	1			
2	2	<p><b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b></p> <p>Повторение строевых упражнений по программе 4 класса</p> <p>Равномерный бег. ОРУ без предметов.</p>	1			

		<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p><b>Высокий старт и стартовый разгон.</b> Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</p>				
3	3	<p><b>Ведение дневника физической культуры</b></p> <p>Повторение строевых упражнений по программе 4 класса.</p> <p>Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p><b>Бег 60 м с высокого старта.</b></p>	1			
4	4	<p><b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b></p> <p>Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p><b>Обучение технике низкого старта. Бег 60 м с низкого старта.</b></p> <p>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</p>	1			
5	5	<p><b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b></p> <p>Равномерный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p><b>Совершенствование техники низкого старта.</b></p>	1			Бег 60 м с низкого старта на результат.

		<b>Бег 60 м с низкого старта на результат.</b> Подвижные игры с элементами легкой атлетики.				
6	6	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>  Равномерный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
7	7	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>  Равномерный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  <i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</i>  Развитие скоростной выносливости: бег 300 м (д); бег 500 м (м) без учета времени.	1			
8	8	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>  Равномерный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  <i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</i>	1			

		Развитие скоростной выносливости: бег 500 м (д); бег 800 м (м) без учета времени.				
9	9	<p>Равномерный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p><b><i>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.</i></b></p> <p>Развитие выносливости: бег 1000 м без учета времени.</p>	1			Прыжок в длину с разбега на результат.
10	10	<p>Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p><b><i>Совершенствование техники метания мяча с разбега.</i></b></p> <p>Развитие выносливости: бег 1000 м без учета времени.</p>	1			бег 1000 м без учета времени
11	11	<p>Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p><b><i>Совершенствование техники метания мяча с разбега.</i></b></p> <p>Развитие выносливости: бег до 1500 м без учета времени.</p>	1			
12	12	<p>Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p>	1			Метание мяча с разбега на результат.

		<b>Метание мяча с разбега на результат.</b> Подвижные игры с элементами легкой атлетики.				
13	13	Равномерный бег. ОРУ без предметов. <b>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (схема прыжка – ознакомление)</b> Метание мяча в вертикальную цель. <b>КДП: «челночный» бег 3x10 м.</b>	1			КДП: «челночный» бег 3x10 м.
14	14	Равномерный бег. ОРУ без предметов. <b>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (схема прыжка)</b> Метание мяча в вертикальную цель. <b>КДП: поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа.</b>	1			КДП: поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа.
15	15	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. <b>Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.</b>	1			
16	16	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b> Перестроение из колонны по одному в колонну	1			Правила игры в баскетбол (упрощенные).

		<p>по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. <b>Передачи мяча в парах на месте. Ведение мяча.</b></p> <p>Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.</p>				
17	17	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. <b>Передачи мяча в парах на месте. Ведение мяча.</b></p> <p>Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.</p>	1			
18	18	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами.  Стойка игрока, перемещения. <b>Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча.</b></p> <p>Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.</p>	1			Передачи мяча в парах.
19	19	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами.  Стойка игрока, перемещения. <b>Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча по прямой.</b></p> <p>Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.</p>	1			
20	20	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами.</p>	1			

		<p>Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча. <b>Ведение мяча с изменением направления.</b></p> <p>Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.</p>				
21	21	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами.</p> <p>Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча. <b>Ведение мяча с изменением направления.</b></p> <p><b>Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.</b></p>	1			Ведение мяча в движении.
22	22	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами.</p> <p>Стойка игрока, перемещения. <b>Бросок мяча с места. Штрафной бросок.</b></p> <p><b>Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</b></p>	1			
23	23	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами.</p> <p>Стойка игрока, перемещения. <b>Бросок мяча с места. Штрафной бросок.</b></p> <p><b>Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</b></p>	1			Бросок мяча с места.
24	24	<p>Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. <b>Бросок мяча в движении.</b> Штрафной бросок. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p><b>КДП: прыжок в длину с места. Итоги</b></p>	1			КДП: прыжок в длину с места.



		<i>четверти.</i>				
--	--	------------------	--	--	--	--

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
				по плану	фактич	
25	1	<b><i>ТБ на уроках гимнастики.</i></b> <b><i>Упражнения утренней зарядки</i></b>  Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ без предметов. <b><i>Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.</i></b>	1			
26	2	<b><i>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</i></b>  Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ без предметов. <b><i>Упражнения на гибкость. Акробатика (повторение материала 4-ого класса).</i></b>	1			Акробатика (повторение элементов 4 кл).
27	3	<b><i>Упражнения для профилактики нарушения осанки</i></b>  Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУ без предметов. <b><i>Акробатика. Развитие гибкости.</i></b>	1			
28	4	<b><i>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</i></b>	1			

		Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУ без предметов. <b>Акробатика. Развитие гибкости и силовых качеств.</b>				
29	5	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУ без предметов. <b>Опорный прыжок «согнув ноги» - обучение.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
30	6	Перестроение из одной колонны в две и обратно. ОРУ в парах. <b>Опорный прыжок «согнув ноги» - обучение.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
31	7	Перестроение из одной колонны в две и обратно. ОРУ в парах. <b>Опорный прыжок «согнув ноги» - совершенствование.</b> <b>КДП: наклоны вперёд из положения сидя.</b>	1			КДП: наклоны вперёд из положения сидя
32	8	Перестроение из одной колонны в две и обратно. ОРУ в парах. <b>Опорный прыжок «согнув ноги» - совершенствование.</b> <b>КДП: наклоны вперёд из положения стоя.</b>	1			
33	9	Строевые упражнения. ОРУ в парах. <b>Опорный прыжок «согнув ноги» - зачёт.</b>	1			Опорный прыжок «согнув ноги» - зачёт.
34	10	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1			

		Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость.  <b>Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.</b>				
35	11	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой.  <b>Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.</b>	1			
36	12	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой.  <b>Упражнения в равновесии.</b> Развитие силовых качеств. <b>Подтягивание.</b>	1			Подтягивание.
37	13	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость.  <b>Упражнения в равновесии.</b> Развитие силовых качеств. <b>КДП: бросок набивного мяча (1 кг)</b>	1			КДП: бросок набивного мяча (1 кг)
38	14	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой.  <b>Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.</b>	1			
39	15	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой.  <b>Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.</b>	1			
40	16	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой.  <b>Упражнения в висах и упорах.</b> Развитие силовых качеств.	1			КДП: прыжки через скакалку за 30сек.

		<b>КДП: прыжки через скакалку за 30сек.</b>				
41	17	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой.  <b>Лазание по канату - обучение. Развитие силовых качеств.</b>	1			
42	18	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой.  <b>Лазание по канату - обучение. Развитие силовых качеств.</b>  <b>КДП: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола.</b>	1			КДП: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола.
43	19	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой.  <b>Лазание по канату - совершенствование. Развитие силовых качеств.</b>	1			
44	20	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой.  <b>Лазание по канату - зачёт. Развитие силовых качеств.</b>	1			Лазание по канату- зачёт.
45	21	<b>Акробатическая комбинация из 4-5элементов акробатики – зачёт.</b> Итоги четверти.	1			Акробатическая комбинация из 4-5 элементов акробатики – зачёт

№	№ урок	Наименование разделов и тем	Кол	Дата		Примечания
---	--------	-----------------------------	-----	------	--	------------

п/п	а		часов	прове д		
				По плану	фактическ и	
46	1	<b>ТБ на уроках лыжной подготовки.</b> Скользящий шаг без палок и с палками.  <b>Попеременный двухшажныйход - обучение.</b>	1			
47	2	<b>Попеременный двухшажный ход - обучение.</b> <b>Прохождение дистанции 1 км.</b>	1			
48	3	<b>Попеременный двухшажный ход - совершенствование.</b> Прохождение отрезков на скорость.	1			
49	4	<b>Попеременный двухшажный ход - совершенствование.</b> Прохождение дистанции 1 км.	1			
50	5	<b>Попеременный двухшажный ход – проверка техники.</b> Прохождение отрезков на скорость.	1			Попеременный двухшажный ход – проверка техники
51	6	<b>Одновременный бесшажный ход - обучение.</b> <b>Спуск в высокой стойке.</b> Подъем ступающим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 2 км.	1			
52	7	Одновременный бесшажный ход - обучение. Спуск в высокой стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 300 м на скорость.	1			
53	8	<b>Одновременный бесшажный ход -</b>	1			

		<b>совершенствование.</b> Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. <b>Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1,5 км.</b>				
54	9	<b>Одновременный бесшажный ход - совершенствование.</b> Спуск в основной стойке. Подъем <b>ступающим шагом.</b> Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 300 м на скорость.	1			
55	10	<b>Одновременный бесшажный ход – проверка техники.</b> Спуск в <b>низкой стойке.</b> Подъем скользящим шагом. Развитие выносливости: <b>прохождение дистанции до 2 км.</b>	1			Одновременный бесшажный ход – проверка техники
56	11	<b>Совершенствование техники изученных лыжных ходов.</b> Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 300 м на скорость.	1			
57	12	Одновременный одношажный ход - обучение. <b>Прохождение дистанции 1 км на время.</b>	1			Прохождение дистанции 1 км на время.
58	13	<b>Одновременный одношажный ход - обучение. Эстафеты на лыжах.</b> Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1 км.	1			
59	14	<b>Одновременный одношажный ход - совершенствование. Игры на лыжах.</b> Развитие скоростной выносливости: прохождение	1			

		отрезков до 300 м на скорость.				
60	15	Одновременный одношажный ход - совершенствование. <b>Спуски. Подъём «полуёлочкой» - обучение.</b> Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 300 м на скорость.	1			
61	16	Совершенствование спусков и подъёмов. <b>Торможение «плугом». Подъём «полуёлочкой».</b>	1			
62	17	<b>Одновременный одношажный ход – проверка техники. Спуски. Подъём «полуёлочкой».</b>  Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1,5 км.	1			Одновременный одношажный ход – проверка техники.
63	18	<b>Спуски и подъёмы. Повороты переступанием - обучение.</b>	1			
64	19	<b>Спуски и подъёмы. Повороты переступанием - совершенствование.</b>	1			
65	20	Совершенствование техники изученных лыжных ходов.  <b>Прохождение дистанции 1 км на время.</b>	1			Прохождение дистанции 1 км на время.
66	21	<b>Спуски со склонов и подъёмы. Повороты переступанием - совершенствование.</b>	1			
67	22	<b>Совершенствование техники изученных лыжных ходов.</b>  Прохождение отрезков на скорость. Эстафеты.	1			
68	23	<b>Совершенствование техники изученных лыжных ходов.</b>	1			

		<i>Прохождение дистанции 2 км без учёта времени.</i>				
69	24	<i>Лыжная эстафета с этапами по 300 м. Игры на горке. Итоги лыжной подготовки.</i>	1			
70	25	ОРУ в движении с мячами. <i>Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки.</i>  <i>Передачи мяча на месте и в движении.</i>  Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
71	26	ОРУ в движении с мячами. <i>Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки.</i>  <i>Ведение мяча на месте и в движении. Учебные игры.</i>	1			
72	27	ОРУ в движении с мячами. <i>Тактика защиты: вырывание и выбивание мяча.</i>  Ведение мяча с изменением направления.  <i>Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1			Ведение мяча с изменением направления.
73	28	ОРУ в движении с мячами. <i>Тактика защиты: вырывание и выбивание мяча.</i>  Ведение мяча с изменением направления. <i>Учебные игры.</i>	1			
74	29	ОРУ в движении с мячами. Тактика защиты: вырывание и выбивание мяча.  <i>Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места.</i>  <i>Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</i>	1			Бросок мяча с места.



75	30	ОРУ в движении с мячами. Тактика защиты: вырывание и выбивание мяча.  <b>Ведение мяча с изменением направления.</b> <b>Бросок мяча после ведения.</b>  Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Итоги четверти.	1			
----	----	--	---	--	--	--

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
				По плану	Фактич.	
76	1	<b>ТБ на уроках по спортивным играм.</b>  Строевые упражнения. ОРУ в движении. <b>Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.</b>	1			
77	2	Строевые упражнения. ОРУ в движении. <b>Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.</b>	1			Передачи мяча в парах.
78	3	Строевые упражнения. ОРУ в движении. <b>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Учебная игра.</b>	1			
79	4	Строевые упражнения. ОРУ в движении. <b>Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.</b>	1			Ведение мяча.
80	5	Строевые упражнения. ОРУ в движении. <b>Передачи мяча, броски в кольцо. Учебная игра.</b>	1			Бросок с места.
81	6	<b>Элементы волейбола: стойка игрока, передвижения. Передача мяча сверху двумя</b>	1			

		<i>руками.</i> Игры с элементами волейбола.				
82	7	<b>Передача сверху двумя руками в парах. Игры с элементами волейбола.</b>	1			
83	8	<b>Правила игры в волейбол. Расстановка игроков. Пионербол.</b>	1			Правила игры в пионербол.
84	9	<b>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Пионербол.</b>	1			
85	10	ОРУ с мячами. <b>Пионербол. КДП: бросок набивного мяча (1 кг) на результат</b>	1			КДП: бросок н/мяча (1 кг)
86	11	ТБ на уроках лёгкой атлетики.  Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  <b>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - обучение.</b>	1			
87	12	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  <b>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - совершенствование.</b>	1			
88	13	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  <b>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - совершенствование.</b>	1			
89	14	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1			Прыжок в высоту с разбега.

		<b>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - проверка техники.</b>				
90	15	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 60 м с низкого старта - обучение.</b>	1			
91	16	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 60 м с низкого старта - совершенствование.</b>	1			
92	17	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 60 м с низкого старта на результат.</b>	1			Бег 60 м на результат.
93	18	<b>Метание мяча с разбега – обучение. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м.</b>	1			
94	19	<b>Метание мяча с разбега – совершенствование. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м.</b>	1			
95	20	<b>Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростной выносливости: переменный бег до 500 м.</b>	1			Метание мяча с разбега
96	21	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги» - обучение. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000м</b>	1			
97	22	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги» - совершенствование. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000м.</b>	1			
98	23	<b>Бег 1000м на результат.</b>	1			Бег 1000м на результат.
99	24	<b>Бег 1500м на результат</b>	1			

100	25	<i>Контроль двигательной подготовки: прыжок в длину с места, силовые упражнения, поднятие туловища из положения лёжа за 30сек.</i>	1			КДП
101	26	<i>Разучить полосу препятствий</i>	1			
102	27	<i>Полоса препятствий. Итоги четверти</i>	1			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**  
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»;

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского,

В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**  
**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивный инвентарь

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь

