

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Ярославской области

Управление образования Пошехонского муниципального района

МБОУ "Колодинская ОШ"

УТВЕРЖДЕНО   
Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Богоявленская А.А.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приказ №- от "-" - - г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**   
**(ID 965374)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Махова Вера Владимировна учитель физической культуры

с.Колодино 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 фор​мирование 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».

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

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

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 70 часов.

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 одно​имённым 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 физичес​ких 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**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименованиеразделовитемпрограммы** | **Количествочасов** | |  | **Дата** | **Виды деятельности** | **Виды,формы** | **Электронные(цифровые)** |  |
| **п/п** |  |  |  |  | **изучения** |  | **контроля** | **образовательныересурсы** |  |
|  | **всего** | **контрольные** | **практические** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **работы** | **работы** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел1.ЗНАНИЯО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | **Знакомствоспрограммнымматериаломи** | 0.5 | 0 | 0 |  | обсуждаютзадачиисодержаниезанятий | Устныйопрос; | htp:/school-colection.edu.ru/ |  |
|  | **требованиямикегоосвоению** |  |  |  |  | физическойкультуройнапредстоящийучебный |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | год; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. | **Знакомствоссистемойдополнительного** | 0.5 | 0 | 0 |  | интересуютсяработойспортивныхсекцийиих | Устныйопрос; | htp:/www.portalschool.ru |  |
|  | **обученияфизическойкультуреи** |  |  |  |  | расписанием; |  |  |  |
|  | **организациейспортивнойработы вшколе** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. | **Знакомствоспонятием«здоровыйобраз** | 1 | 0 | 0 |  | описываютосновныеформыоздоровительных | Устныйопрос; | htp:/festival.1september.ru/subjects/17/? |  |
|  | **жизни»изначениемздоровогообразажизни** |  |  |  |  | занятий,конкретизируютихзначениедляздоровья |  | subject=17 |  |
|  | **вжизнедеятельностисовременногочеловека** |  |  |  |  | человека:утренняязарядка;физкультминуткии |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | физкультпаузы,прогулкиизанятиянаоткрытом |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | воздухе,занятияфизическойкультурой, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | тренировочныезанятияповидамспорта; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4. | **Знакомствосисториейдревних** | 1 | 0 | 0 |  | характеризуютОлимпийскиеигрыкакяркое | беседа; | htp:/www.fizkult-ura.ru/ |  |
|  | **Олимпийскихигр** |  |  |  |  | культурноесобытиеДревнегомира;излагают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | версиюихпоявленияипричинызавершения; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итогопоразделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел2.СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | **Режимдняиегозначениедлясовременного** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятсяспонятием«работоспособность»и | Устныйопрос; | htp:/spo.1september.ru/urok/ |  |
|  | **школьника** |  |  |  |  | изменениямипоказателейработоспособностив |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | течениедня; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. | **Самостоятельноесоставление** | 0.5 | 0 | 0 |  | определяютиндивидуальныевидыдеятельностив | Устныйопрос; | htp:/school-colection.edu.ru/ |  |
|  | **индивидуальногорежимадня** |  |  |  |  | течениедня,устанавливаютвременнойдиапазони |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | последовательностьихвыполнения; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3. | **Физическоеразвитиечеловекаифакторы,** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятсяспонятием«физическоеразвитие»в | беседа; | htp:/school-colection.edu.ru/ |  |
|  | **влияющиенаегопоказатели** |  |  |  |  | значении«процессвзросленияорганизмапод |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | влияниемнаследственныхпрограмм»; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.4. | **Осанкакакпоказательфизического** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятсяспонятиями«правильнаяосанка»и | Устныйопрос; | htp:/school-colection.edu.ru/ |  |
|  | **развитияиздоровьяшкольника** |  |  |  |  | «неправильнаяосанка»,видамиосанкии |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | возможнымипричинаминарушения; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.5. | **Измерениеиндивидуальныхпоказателей** | 0.5 | 0 | 0 |  | измеряютпоказателииндивидуальногофизического | Устныйопрос; | htp:/school-colection.edu.ru/ |  |
|  | **физическогоразвития** |  |  |  |  | развития(длиныимассытела,окружностигрудной |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | клетки,осанки):; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.6. | **Упражнениядляпрофилактикинарушения** | 0.5 | 0 | 0 |  | составляюткомплексыупражненийспредметамии | Устныйопрос; | htp:/school-colection.edu.ru/ |  |
|  | **осанки** |  |  |  |  | безпредметовнаголове;самостоятельно |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучиваюттехникуихвыполнения; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.7. | **Организацияипроведениесамостоятельных** |  | 0.5 | 0 | 0 |  | рассматриваютвозможныевидысамостоятельных | самостоятельные | htp:/school-colection.edu.ru/ |
|  | **занятий** |  |  |  |  |  | занятийнаоткрытыхплощадкахивдомашних | задания; |  |
|  |  |  |  |  |  |  | условиях,приводятпримерыихцелевого |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | предназначения(оздоровительныемероприятия |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | врежимедня,спортивныеигрыиразвлеченияс |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | использованиемфизическихупражненийидр.); |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.8. | **Процедураопределениясостояния** |  | 0.5 | 0 | 0 |  | разучиваютспособпроведенияодномоментной | Устныйопрос; | htp:/school-colection.edu.ru/ |
|  | **организмаспомощью одномоментной** |  |  |  |  |  | пробывсостоянииотносительногопокоя, |  |  |
|  | **функциональнойпробы** |  |  |  |  |  | определяютсостояниеорганизмапоопределённой |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | формуле; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.9. | **Исследованиевлиянияоздоровительных** |  | 0.5 | 0 | 0 |  | проводятанализнагрузоксамостоятельныхзанятий | Устныйопрос; | htp:/school-colection.edu.ru/ |
|  | **формзанятийфизическойкультуройна** |  |  |  |  |  | иделаютвыводоразличииихвоздействийна |  |  |
|  | **работусердца** |  |  |  |  |  | организм.; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.10 | **Ведениедневникафизическойкультуры** |  | 0.5 | 0 | 0 |  | составляютдневникфизическойкультуры; | самостоятельная | htp:/school-colection.edu.ru/ |
|  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итогопоразделу | |  | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел3.ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1. | **Знакомствоспонятием«физкультурно-** |  | 1 | 0 | 0 |  | знакомятсяспонятием«физкультурно- | Устныйопрос; | htp:/school-colection.edu.ru/ |
|  | **оздоровительнаядеятельность** |  |  |  |  |  | оздоровительнаядеятельность»,рольюизначением |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | физкультурно-оздоровительнойдеятельностив |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | здоровомобразежизнисовременногочеловека.; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. | **Упражненияутреннейзарядки** |  | 1 | 0 | 0 |  | отбираютисоставляюткомплексыупражнений | Устныйопрос; | htp:/school-colection.edu.ru/ |
|  |  |  |  |  |  |  | утреннейзарядкиифизкультминутокдлязанятийв |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | домашнихусловияхбезпредметов,с |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | гимнастическойпалкойигантелями,с |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | использованиемстула; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. | **Упражнениядыхательнойизрительной** |  | 0.5 | 0 | 0 |  | разучиваютупражнениядыхательнойизрительной | Устныйопрос; | htp:/school-colection.edu.ru/ |
|  | **гимнастики** |  |  |  |  |  | гимнастикидляпрофилактикиутомлениявовремя |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | учебныхзанятий.; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4. | **Водныепроцедуры послеутреннейзарядки** |  | 0.5 | 0 | 0 |  | закрепляютисовершенствуютнавыкипроведения | Устныйопрос; | htp:/school-colection.edu.ru/ |
|  |  |  |  |  |  |  | закаливающейпроцедурыспособомобливания; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.5. | **Упражнениянаразвитиегибкости** |  | 1 | 0 | 0 |  | разучиваютупражнениянаподвижностьсуставов, | Устныйопрос; | htp:/school-colection.edu.ru/ |
|  |  |  |  |  |  |  | выполняютихизразныхисходныхположений,с |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | одноимённымииразноимёнными​движениямируки |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | ног,вращениемтуловищасбольшойамплитудой.; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.6. | **Упражнениянаразвитиекоординации** |  | 1 | 0 | 0 |  | составляютсодержаниезанятияпоразвитию | Устныйопрос; | htp:/school-colection.edu.ru/ |
|  |  |  |  |  |  |  | координациисиспользованиемразученного |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | комплексаидополнительныхупражнений, |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | планируютихрегулярноевыполнениеврежиме |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | учебнойнедели.; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.7. | **Упражнениянаформированиетелосложения** |  | 1 | 0 | 0 |  | разучиваютупражнениявравновесии,точности | Устныйопрос; | htp:/school-colection.edu.ru/ |
|  |  |  |  |  |  |  | движений,жонглированиималым(теннисным) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | мячом; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.8. | *Модуль«Гимнастика».***Знакомствос** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятсяспонятием«спортивно-оздоровительная | Устныйопрос; | htp:/school-colection.edu.ru/ |
|  | **понятием«спортивно-оздоровительная** |  |  |  |  | деятельность»,рольюизначениемспортивно- |  |  |
|  | **деятельность** |  |  |  |  | оздоровительнойдеятельностивздоровомобразе |  |  |
|  |  |  |  |  |  | жизнисовременногочеловека.; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.9. | *Модуль«Гимнастика».***Кувыроквперёдв** | 1 | 0 | 0 |  | описываюттехникувыполнениякувыркавперёдс | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com ›watch |
|  | **группировке** |  |  |  |  | выделениемфаздвижения,выясняютвозможность |  |  |
|  |  |  |  |  |  | появлениеошибокипричинихпоявления(на |  |  |
|  |  |  |  |  |  | основепредшествующегоопыта); |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.10. | *Модуль«Гимнастика».***Кувырокназадв** | 1 | 0 | 0 |  | описываюттехникувыполнениякувырканазадв | Устныйопрос; |  |
|  | **группировке** |  |  |  |  | группировкесвыделениемфаздвижения, |  | Кувырокназадчерезголову:техника- |
|  |  |  |  |  |  | характеризуютвозможныеошибкиипричиныих |  | YouTubehtps:/www.youtube.com › |
|  |  |  |  |  |  | появлениянаосновепредшествующегоопыта; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.11. | *Модуль«Гимнастика».***Кувыроквперёдноги** | 1 | 0 | 0 |  | выполняюткувыроквперёдноги«скрёстно»по | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch? |
|  | **«скрёстно»** |  |  |  |  | фазамивполнойкоординации; |  | v=vJLE0L3o4bY |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.12. | *Модуль«Гимнастика».***Кувырокназадиз** | 1 | 0 | 0 |  | разучиваюттехникукувырканазадизстойкина | Устныйопрос; | .htps:/www.youtube.com ›watch |
|  | **стойкиналопатках** |  |  |  |  | лопаткахпофазамдвиженияивполной |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координации; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.13. | *Модуль«Гимнастика».***Опорныйпрыжокна** | 1 | 0 | 0 |  | описываюттехникувыполненияпрыжкас | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com ›watch |
|  | **гимнастическогокозла** |  |  |  |  | выделениемфаздвижений; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | повторяютподводящиеупражненияиоценивают |  |  |
|  |  |  |  |  |  | техникуихвыполнения; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.14. | *Модуль«Гимнастика».***Гимнастическая** | 1 | 0 | 0 |  | контролируюттехникувыполненияупражнения | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com ›watch |
|  | **комбинациянанизкомгимнастическом** |  |  |  |  | другимиучащимися,сравниваютеёс |  |  |
|  | **бревне** |  |  |  |  | иллюстративнымобразцомивыявляютвозможные |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки,предлагаютспособыихустранения |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (обучениевпарах).; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | знакомятсяскомбинацией,анализируюттрудность |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполненияеёупражнений; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучиваютупражнениякомбинациинаполу,на |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастическойскамейке,нанапольном |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастическомбревне,нанизкомгимнастическом |  |  |
|  |  |  |  |  |  | бревне;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.15. | *Модуль«Гимнастика».***Лазаньеиперелезание** | 1 | 0 | 0 |  | закрепляютисовершенствуюттехникулазаньяпо | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch?v=pGVB78- |
|  | **нагимнастическойстенке** |  |  |  |  | гимнастическойстенкеразноимённымспособом, |  | ojPo |
|  |  |  |  |  |  | передвижениеприставнымшагом; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.16. | *Модуль«Гимнастика».***Расхождениена** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятсясобразцомучителя,анализируюти | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com ›watch |
|  | **гимнастическойскамейкевпарах** |  |  |  |  | уточняютотдельныеэлементытехники |  |  |
|  |  |  |  |  |  | расхождениянагимнастическойскамейкеспособом |  |  |
|  |  |  |  |  |  | «удерживаязаплечи»;выделяюттехнически |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сложныеегоэлементы; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.17. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Бегс** | 1 | 0 | 0 |  | закрепляютисовершенствуюттехникувысокого | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com ›watch |
|  | **равномернойскоростью надлинные** |  |  |  |  | старта:; |  |  |
|  | **дистанции** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.18. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Знакомствос** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятсясрекомендациямипотехнике | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com ›watch |
|  | **рекомендациямипотехникебезопасностиво** |  |  |  |  | безопасностивовремявыполнениябеговых |  |  |
|  | **времявыполнениябеговыхупражненийна** |  |  |  |  | упражненийнасамостоятельныхзанятияхлёгкой |  |  |
|  | **самостоятельныхзанятияхлёгкой** |  |  |  |  | атлетикой; |  |  |
|  | **атлетикой** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.19. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Бегс** | 1 | 0 | 0 |  | закрепляютисовершенствуюттехникубегана | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com ›watch |
|  | **максимальнойскоростью накороткие** |  |  |  |  | короткиедистанциисвысокогостарта; |  |  |
|  | **дистанции** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.20. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Прыжоквдлину** | 1 | 0 | 0 |  | повторяютописаниетехникипрыжкаиего | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com ›watch |
|  | **сразбегаспособом«согнувноги*»*** |  |  |  |  | отдельныефазы; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | закрепляютисовершенствуюттехникупрыжкав |  |  |
|  |  |  |  |  |  | длинусразбегаспособом«согнувноги»; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.21. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Прыжкиввысоту** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятсясрекомендациямиучителяпотехнике | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com ›watch |
|  | **спрямогоразбега** |  |  |  |  | безопасностиназанятияхпрыжкамиисоспособами |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ихиспользованиядляразвитияскоростно-силовых |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способностей; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.22. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Знакомствос** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятсясрекомендациямиучителяпотехнике | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com ›watch |
|  | **рекомендациямиучителяпотехнике** |  |  |  |  | безопасностиназанятияхпрыжкамиисоспособами |  |  |
|  | **безопасностиназанятияхпрыжкамиисо** |  |  |  |  | ихиспользованиядляразвитияскоростно-силовых |  |  |
|  | **способамиихиспользованиядляразвития** |  |  |  |  | способностей; |  |  |
|  | **скоростно-силовыхспособностей** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.23. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Метаниемалого** | 1 | 0 | 0 |  | рассматривают,обсуждаютианализируют | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com ›watch |
|  | **мячавнеподвижную мишень** |  |  |  |  | иллюстративныйобразецтехникиметаниямалого |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мячанадальностьстрёхшагов,выделяютосновные |  |  |
|  |  |  |  |  |  | фазыдвижения,сравниваютихсфазамитехники |  |  |
|  |  |  |  |  |  | метаниямячавнеподвижнуюмишень; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.24. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Знакомствос** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятсясрекомендациямипотехнике | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com ›watch |
|  | **рекомендациямипотехникебезопасности** |  |  |  |  | безопасностипривыполненииупражненийв |  |  |
|  | **привыполненииупражненийвметании** |  |  |  |  | метаниималогомячаисоспособамиих |  |  |
|  | **малогомячаисоспособамиих** |  |  |  |  | использованиядляразвитияточностидвижения; |  |  |
|  | **использованиядляразвитияточности** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **движения** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.25. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Метаниемалого** | 1 | 0 | 0 |  | метаютмалыймячнадальностьпофазамдвижения | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com ›watch |
|  | **мячанадальность** |  |  |  |  | ивполнойкоординации; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.26. | Модуль«Зимниевидыспорта».Передвижение | 3 | 0 | 0 |  | закрепляютисовершенствуюттехнику | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com ›watch |
|  | налыжахпопеременнымдвухшажнымходом |  |  |  |  | передвиженияналыжахпопеременным |  |  |
|  |  |  |  |  |  | двухшажнымходом; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.27. | Модуль«Зимниевидыспорта».Знакомствос | 1 | 0 | 0 |  | знакомятсясрекомендациямиучителяпотехнике | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com ›watch |
|  | рекомендациямиучителяпотехнике |  |  |  |  | безопасностиназанятияхлыжнойподготовкой; |  |  |
|  | безопасностиназанятияхлыжнойподготовкой; |  |  |  |  | способамииспользованияупражненийв |  |  |
|  | способамииспользованияупражненийв |  |  |  |  | передвиженииналыжахдляразвития |  |  |
|  | передвиженииналыжахдляразвития |  |  |  |  | выносливости».; |  |  |
|  | выносливости |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.28. | Модуль«Зимниевидыспорта».Поворотына | 1 | 0 | 0 |  | закрепляютисовершенствуюттехникуповоротана | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch? |
|  | лыжахспособомпереступания |  |  |  |  | лыжахспособомпереступаниянаместеипри |  | v=bi7kxX4HArU |
|  |  |  |  |  |  | передвижениипоучебнойдистанции; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| .29. | Модуль«Зимниевидыспорта».Подъёмвгорку | 1 | 0 | 0 |  | изучаютианализируюттехникуподъёманалыжах | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch? |
|  | налыжахспособом«лесенка» |  |  |  |  | вгоркуспособом«лесенка»поиллюстративному |  | v=UQ57XIheb7o |
|  |  |  |  |  |  | образцу,проводятсравнениесобразцомтехники |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учителя; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.30. | Модуль«Зимниевидыспорта».Спускна | 1 | 0 | 0 |  | закрепляютисовершенствуюттехникуспускана | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch? |
|  | лыжахспологогосклона |  |  |  |  | лыжахспологогосклонавосновнойстойке; |  | v=T5p82cOLzX8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.31. | Модуль«Зимниевидыспорта».Преодоление | 1 | 0 | 0 |  | разучиваютизакрепляютспускспологогосклонав | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch? |
|  | небольшихпрепятствийприспускеспологого |  |  |  |  | низкойстойке; |  | v=sSZvlNs\_QZw |
|  | склона |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.32. | *Модуль«Спортивныеигры.* | 2 | 0 | 0 |  | закрепляютисовершенствуюттехникупередачи | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch?v=oIQnxG- |
|  | *Баскетбол».***Передачабаскетбольногомяча** |  |  |  |  | мячадвумярукамиотгрудинаместе(обучениев |  | 7zmc |
|  | **двумярукамиотгруди** |  |  |  |  | парах); |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.33. | *Модуль«Спортивныеигры.* | 2 | 0 | 0 |  | знакомятсясрекомендациямиучителяпо | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch?v=oIQnxG- |
|  | *Баскетбол».***Знакомствосрекомендациями** |  |  |  |  | использованиюподготовительныхиподводящих |  | 7zmc |
|  | **учителяпоиспользованию** |  |  |  |  | упражненийдляосвоениятехническихдействий |  |  |
|  | **подготовительныхиподводящих** |  |  |  |  | игрыбаскетбол; |  |  |
|  | **упражненийдляосвоениятехнических** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **действийигры баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.34. | *Модуль«Спортивныеигры.* | 2 | 0 | 0 |  | закрепляютисовершенствуюттехникупередачи | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch?v=oIQnxG- |
|  | *Баскетбол».***Передачамячадвумярукамиот** |  |  |  |  | мячадвумярукамиотгрудиприпередвижении |  | 7zmc |
|  | **груди,наместеивдвижении** |  |  |  |  | приставнымшагомправымилевымбоком |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (обучениевпарах); |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.35. | *Модуль«Спортивныеигры.* | 2 | 0 | 0 |  | закрепляютисовершенствуюттехникуведения | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch?v=4P- |
|  | *Баскетбол».***Ведениемячанаместеив** |  |  |  |  | мячанаместеивдвижении«попрямой»; |  | lcbIzTYs |
|  | **движении«попрямой»,«покругу»и** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **«змейкой»** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.36. | *Модуль«Спортивныеигры.* | 2 | 0 | 0 |  | рассматривают,обсуждаютианализируютобразец | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch?v=4P- |
|  | *Баскетбол».***Бросокмячавкорзинудвумя** |  |  |  |  | техникиброскабаскетбольногомячавкорзину |  | lcbIzTYs |
|  | **рукамиотгрудисместа** |  |  |  |  | двумярукамиотгрудисместа,выделяютфазы |  |  |
|  |  |  |  |  |  | движенияитехническиеособенностиих |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.37. | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Ранее** | 2 | 0 | 0 |  | описываюттехникувыполненияброска,сравнивают | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch |
|  | **разученныетехническиедействиясмячом** |  |  |  |  | еёсимеющимсяопытом,определяютвозможные |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибкиипричиныихпоявления,делаютвыводы; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучиваюттехникуброскамячавкорзинупо |  |  |
|  |  |  |  |  |  | фазамивполнойкоординации; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируюттехникувыполненияброскадругими |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися,выявляютвозможныеошибкии |  |  |
|  |  |  |  |  |  | предлагаютспособыихустранения(работав |  |  |
|  |  |  |  |  |  | группах); |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.38. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Прямая** | 2 | 0 | 0 |  | закрепляютисовершенствуюттехникуподачи | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch? |
|  | **нижняяподачамячавволейболе** |  |  |  |  | мяча; |  | v=RiG4HsT8WCQ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.39. | *Модуль«Спортивныеигры.* | 1 | 0 | 0 |  | знакомятсясрекомендациямиучителяпо | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch? |
|  | *Волейбол».***Знакомствосрекомендациями** |  |  |  |  | использованиюподготовительныхиподводящих |  | v=RiG4HsT8WCQ |
|  | **учителяпоиспользованию** |  |  |  |  | упражненийдляосвоениятехническихдействий |  |  |
|  | **подготовительныхиподводящих** |  |  |  |  | игрыволейбол; |  |  |
|  | **упражненийдляосвоениятехнических** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **действийигры волейбол** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.40. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Приём** | 1 | 0 | 0 |  | рассматривают,обсуждаютианализируютобразец | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch? |
|  | **ипередачаволейбольногомячадвумя** |  |  |  |  | техникиприёмаипередачиволейбольногомяча |  | v=5S8Zueug22w |
|  | **рукамиснизунаместеивдвижении** |  |  |  |  | двумярукамиснизусместаивдвижении, |  |  |
|  |  |  |  |  |  | определяютфазыдвиженияиособенностиих |  |  |
|  |  |  |  |  |  | техническоговыполнения,проводятсравненияв |  |  |
|  |  |  |  |  |  | техникеприёмаипередачимячастоянаместеив |  |  |
|  |  |  |  |  |  | движении,определяютотличительныеособенности |  |  |
|  |  |  |  |  |  | втехникевыполнения,делаютвыводы; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.41. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Приём** | 1 | 0 | 0 |  | закрепляютисовершенствуюттехникуприёмаи | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch? |
|  | **ипередачаволейбольногомячадвумя** |  |  |  |  | передачиволейбольногомячадвумярукамисверху |  | v=5S8Zueug22w |
|  | **рукамисверхунаместеивдвижении** |  |  |  |  | сместа(обучениевпарах); |  |  |
|  |  |  |  |  |  | закрепляютисовершенствуюттехникуприёмаи |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передачиволейбольногомячадвумярукамисверху |  |  |
|  |  |  |  |  |  | вдвиженииприставнымшагомправымилевым |  |  |
|  |  |  |  |  |  | боком(обучениевпарах).; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.42. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Ранее** | 1 | 0 | 0 |  | рассматривают,обсуждаютианализируютобразец | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch? |
|  | **разученныетехническиедействиясмячом** |  |  |  |  | техникиучителя,определяютфазыдвиженияи |  | v=5S8Zueug22w |
|  |  |  |  |  |  | особенностиихтехническоговыполнения,проводят |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сравнениявтехникеприёмаипередачи,в |  |  |
|  |  |  |  |  |  | положениистоянаместеивдвижении,определяют |  |  |
|  |  |  |  |  |  | различиявтехникевыполнения; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.43. | *Модуль«Спортивныеигры.Футбол».***Ударпо** | 1 | 0 | 0 |  | рассматривают,обсуждаютианализируютобразец | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch? |
|  | **неподвижномумячу** |  |  |  |  | техникиударапомячуучителя,определяютфазы |  | v=w2K4YKpcZwI |
|  |  |  |  |  |  | движенияиособенностиихтехнического |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.44. | *Модуль«Спортивныеигры.* | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятсясрекомендациямиучителяпо | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch? |
|  | *Футбол».***Знакомствосрекомендациями** |  |  |  |  | использованиюподготовительныхиподводящих |  | v=w2K4YKpcZwI |
|  | **учителяпоиспользованию** |  |  |  |  | упражненийдляосвоениятехническихдействий |  |  |
|  | **подготовительныхиподводящих** |  |  |  |  | игрыфутбол; |  |  |
|  | **упражненийдляосвоениятехнических** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **действийигры футбол** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.45. | *Модуль«Спортивныеигры.* | 0.5 | 0 | 0 |  | закрепляютисовершенствуюттехникуостановки | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch? |
|  | *Футбол».***Остановкакатящегосямяча** |  |  |  |  | катящегосямячавнутреннейсторонойстопы.; |  | v=KPF75pFTcS4 |
|  | **внутреннейсторонойстопы** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.46. | *Модуль«Спортивныеигры.Футбол».***Ведение** | 1 | 0 | 0 |  | закрепляютисовершенствуюттехникуведения | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch? |
|  | **футбольногомяча** |  |  |  |  | футбольногомячасизменениемнаправления |  | v=OnkvZxUhFNo |
|  |  |  |  |  |  | движения.; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.47. | *Модуль«Спортивныеигры.Футбол».***Обводка** | 1 | 0 | 0 |  | описываюттехникувыполненияобводкиконусов, | Устныйопрос; | htps:/www.youtube.com/watch? |  |
|  | **мячомориентиров** |  |  |  |  | определяютвозможныеошибкиипричиныих |  | v=OnkvZxUhFNo |  |
|  |  |  |  |  |  | появления,рассматриваютспособыустранения; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | определяютпоследовательностьзадачдля |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | самостоятельныхзанятийпоразучиваниютехники |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | обводкиучебныхконусов; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучиваюттехникуобводкиучебныхконусов; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируюттехникувыполненияобводки |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учебныхконусовдругимиучащимися,выявляют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | возможныеошибкиипредлагаютспособыих |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | устранения(работавпарах); |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итогопоразделу | | 54 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел4.СПОРТ** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1. | **Физическаяподготовка:освоение** | 6 | 0 | 0 |  | осваиваютсодержанияПримерныхмодульных | Устныйопрос; | htps:/www.gto.ru/files/docs/03\_prizay/04.pdf |  |
|  | **содержанияпрограммы,демонстрация** |  |  |  |  | программпофизическойкультуреилирабочей |  |  |  |
|  | **приростоввпоказателяхфизической** |  |  |  |  | программыбазовойфизическойподготовки; |  |  |  |
|  | **подготовленностиинормативных** |  |  |  |  | демонстрируютприростывпоказателяхфизической |  |  |  |
|  | **требованийкомплексаГТО** |  |  |  |  | подготовленностиинормативныхтребований |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | комплексаГТО; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕ**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темаурока** | **Количествочасов** | |  |  | **Дата** | **Виды,** |  |  |
| **п/п** |  |  |  |  |  | **изучения** | **формы** |  |  |
|  | **всего** | **контрольные** | **практические** |  |  |
|  |  |  | **работы** | **работы** |  |  | **контроля** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Знакомствоспрограммным | 1 | 0 | 0 |  |  | Устный |  |  |
|  | материаломитребованиямик |  |  |  |  |  | опрос; |  |  |
|  | егоосвоениюЗнакомствос |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | системойдополнительного |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | обученияфизическойкультуреи |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | организациейспортивнойработы |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вшколе |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Режимдняиегозначениедля | 1 | 0 | 0 |  |  | Устный |  |  |
|  | современного |  |  |  |  |  | опрос; |  |  |
|  | школьникаСамостоятельное |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | составлениеиндивидуального |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | режимадня |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Упражненияутреннейзарядки | 1 | 0 | 0 |  |  | Устный |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | опрос; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Упражнениядыхательной | 1 | 0 | 0 |  |  | Устный |  |  |
|  | изрительнойгимнастики |  |  |  |  |  | опрос; |  |  |
|  | Водныепроцедурыпосле |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | утреннейзарядки |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Модуль«Лёгкаяатлетика».Бегс | 1 | 0 | 0 |  |  | Устный |  |  |
|  | равномернойскоростьюна |  |  |  |  |  | опрос; |  |  |
|  | длинныедистанции |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Модуль«Лёгкая | 1 | 0 | 0 |  |  | Устный |  |  |
|  | атлетика».Знакомствос |  |  |  |  |  | опрос; |  |  |
|  | рекомендациямипотехнике |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | безопасностивовремя |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выполнениябеговых |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | упражненийнасамостоятельных |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | занятияхлёгкойатлетикой |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Модуль«Лёгкаяатлетика».Бегс | 1 | 0 | 0 |  |  | Устный |  |  |
|  | максимальнойскоростьюна |  |  |  |  |  | опрос; |  |  |
|  | короткиедистанции |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Модуль«Лёгкая | 1 | 0 | 0 |  |  | Устный |  |  |
|  | атлетика».Прыжоквдлинус |  |  |  |  |  | опрос; |  |  |
|  | разбегаспособом«согнувноги» |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | Модуль«Лёгкая | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | атлетика».Знакомствос |  |  |  |  | опрос; |
|  | рекомендациямиучителяпо |  |  |  |  |  |
|  | техникебезопасностина |  |  |  |  |  |
|  | занятияхпрыжкамиисо |  |  |  |  |  |
|  | способамиихиспользованиядля |  |  |  |  |  |
|  | развитияскоростно-силовых |  |  |  |  |  |
|  | способностей |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Модуль«Лёгкая | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | атлетика».Метаниемалогомяча |  |  |  |  | опрос; |
|  | внеподвижнуюмишень |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Модуль«Лёгкая | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | атлетика».Знакомствос |  |  |  |  | опрос; |
|  | рекомендациямипотехнике |  |  |  |  |  |
|  | безопасностипривыполнении |  |  |  |  |  |
|  | упражненийвметаниималого |  |  |  |  |  |
|  | мячаисоспособамиих |  |  |  |  |  |
|  | использованиядляразвития |  |  |  |  |  |
|  | точностидвижения |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Модуль«Лёгкая | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | атлетика».Метаниемалогомяча |  |  |  |  | опрос; |
|  | надальность |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Модуль«Спортивныеигры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Баскетбол».Передача |  |  |  |  | опрос; |
|  | баскетбольногомячадвумя |  |  |  |  |  |
|  | рукамиотгруди |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Модуль«Спортивныеигры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Баскетбол».Передача |  |  |  |  | опрос; |
|  | баскетбольногомячадвумя |  |  |  |  |  |
|  | рукамиотгруди |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 15. | Модуль«Спортивныеигры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Баскетбол».Знакомствос |  |  |  |  | опрос; |
|  | рекомендациямиучителяпо |  |  |  |  |  |
|  | использованию |  |  |  |  |  |
|  | подготовительныхиподводящих |  |  |  |  |  |
|  | упражненийдляосвоения |  |  |  |  |  |
|  | техническихдействийигры |  |  |  |  |  |
|  | баскетбол |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16. | Модуль«Спортивныеигры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Баскетбол».Знакомствос |  |  |  |  | опрос; |
|  | рекомендациямиучителяпо |  |  |  |  |  |
|  | использованию |  |  |  |  |  |
|  | подготовительныхиподводящих |  |  |  |  |  |
|  | упражненийдляосвоения |  |  |  |  |  |
|  | техническихдействийигры |  |  |  |  |  |
|  | баскетбол |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 17. | Модуль«Спортивныеигры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Баскетбол».Передачамяча |  |  |  |  | опрос; |
|  | двумярукамиотгруди,наместе |  |  |  |  |  |
|  | ивдвижении |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 18. | Модуль«Спортивныеигры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Баскетбол».Передачамяча |  |  |  |  | опрос; |
|  | двумярукамиотгруди,наместе |  |  |  |  |  |
|  | ивдвижении |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 19. | Модуль«Спортивныеигры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Баскетбол».Ведениемячана |  |  |  |  | опрос; |
|  | местеивдвижении«попрямой», | |  |  |  |  |
|  | «покругу»и«змейкой» | |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |
| 20. | Модуль«Спортивныеигры. 1 | | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Баскетбол».Ведениемячана | |  |  |  | опрос; |
|  | местеивдвижении«попрямой», | |  |  |  |  |
|  | «покругу»и«змейкой» | |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |
| 21. | Модуль«Спортивныеигры. 1 | | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Баскетбол».Бросокмячав | |  |  |  | опрос; |
|  | корзинудвумярукамиотгруди | |  |  |  |  |
|  | сместа | |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |
| 22. | Модуль«Спортивныеигры. 1 | | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Баскетбол».Бросокмячав | |  |  |  | опрос; |
|  | корзинудвумярукамиотгруди | |  |  |  |  |
|  | сместа | |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |
| 23. | Модуль«Спортивныеигры. 1 | | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Баскетбол».Ранееразученные | |  |  |  | опрос; |
|  | техническиедействиясмячом | |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |
| 24. | Модуль«Спортивныеигры. 1 | | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Баскетбол».Ранееразученные | |  |  |  | опрос; |
|  | техническиедействиясмячом | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25. | Физическоеразвитиечеловекаи | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | факторы,влияющиенаего |  |  |  |  | опрос; |
|  | показателиОсанкакак |  |  |  |  |  |
|  | показательфизическогоразвития |  |  |  |  |  |
|  | издоровьяшкольника |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 26. | Измерениеиндивидуальных | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | показателейфизического |  |  |  |  | опрос; |
|  | развитияУпражнениядля |  |  |  |  |  |
|  | профилактикинарушенияосанки |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 27. | Упражнениянаразвитие | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | гибкости |  |  |  |  | опрос; |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 28. | Упражнениянаразвитие | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | координации |  |  |  |  | опрос; |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 29. | Модуль | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | «Гимнастика».Знакомствос |  |  |  |  | опрос; |
|  | понятием«спортивно- |  |  |  |  |  |
|  | оздоровительнаядеятельность |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 30. | Модуль«Гимнастика».Кувырок | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | вперёдвгруппировке |  |  |  |  | опрос; |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 31. | Модуль«Гимнастика».Кувырок | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | назадвгруппировке |  |  |  |  | опрос; |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 32. | Модуль«Гимнастика».Кувырок | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | вперёдноги«скрёстно» |  |  |  |  | опрос; |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 33. | Модуль«Гимнастика».Кувырок | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | назадизстойкиналопатках |  |  |  |  | опрос; |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 34. | Модуль«Гимнастика».Опорный | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | прыжокнагимнастического |  |  |  |  | опрос; |
|  | козла |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 35. | Модуль | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | «Гимнастика».Гимнастическая |  |  |  |  | опрос; |
|  | комбинациянанизком |  |  |  |  |  |
|  | гимнастическомбревне |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 36. | Модуль«Гимнастика».Лазаньеи | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | перелезаниенагимнастической |  |  |  |  | опрос; |
|  | стенке |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 37. | Модуль | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | «Гимнастика».Расхождениена |  |  |  |  | опрос; |
|  | гимнастическойскамейке |  |  |  |  |  |
|  | впарах |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38. | Упражнениянаформирование | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | телосложения |  |  |  |  | опрос; |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 39. | Организацияипроведение | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | самостоятельныхзанятий |  |  |  |  | опрос; |
|  | Исследованиевлияния |  |  |  |  |  |
|  | оздоровительныхформзанятий |  |  |  |  |  |
|  | физическойкультуройнаработу |  |  |  |  |  |
|  | сердца |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 40. | Процедураопределения | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | состоянияорганизмаспомощью |  |  |  |  | опрос; |
|  | одномоментнойфункциональной |  |  |  |  |  |
|  | пробыВедениедневника |  |  |  |  |  |
|  | физическойкультуры |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 41. | Знакомствоспонятием | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | «здоровыйобразжизни»и |  |  |  |  | опрос; |
|  | значениемздоровогообраза |  |  |  |  |  |
|  | жизнивжизнедеятельности |  |  |  |  |  |
|  | современногочеловека |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 42. | Знакомствосисториейдревних | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Олимпийскихигр |  |  |  |  | опрос; |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 43. | Модуль«Зимниевиды | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | спорта».Передвижениена |  |  |  |  | опрос; |
|  | лыжахпопеременным |  |  |  |  |  |
|  | двухшажнымходом |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 44. | Модуль«Зимниевиды | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | спорта».Передвижениена |  |  |  |  | опрос; |
|  | лыжахпопеременным |  |  |  |  |  |
|  | двухшажнымходом |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 45. | Модуль«Зимниевиды | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | спорта».Передвижениена |  |  |  |  | опрос; |
|  | лыжахпопеременным |  |  |  |  |  |
|  | двухшажнымходом |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 46. | Модуль«Зимниевиды | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | спорта».Знакомствос |  |  |  |  | опрос; |
|  | рекомендациямиучителяпо |  |  |  |  |  |
|  | техникебезопасностина |  |  |  |  |  |
|  | занятияхлыжнойподготовкой; |  |  |  |  |  |
|  | способамииспользования |  |  |  |  |  |
|  | упражненийвпередвижениина |  |  |  |  |  |
|  | лыжахдляразвития |  |  |  |  |  |
|  | выносливости |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47. | Модуль«Зимниевиды | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | спорта».Поворотыналыжах |  |  |  |  | опрос; |
|  | способомпереступания |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 48. | Модуль«Зимниевиды | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | спорта».Подъёмвгоркуна |  |  |  |  | опрос; |
|  | лыжахспособом«лесенка» |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 49. | Модуль«Зимниевиды | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | спорта».Подъёмвгоркуна |  |  |  |  | опрос; |
|  | лыжахспособом«лесенка» |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 50. | Модуль«Зимниевиды | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | спорта».Преодоление |  |  |  |  | опрос; |
|  | небольшихпрепятствийпри |  |  |  |  |  |
|  | спускеспологогосклона |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 51. | Модуль«Спортивныеигры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Волейбол».Прямаянижняя |  |  |  |  | опрос; |
|  | подачамячавволейболе |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 52. | Модуль«Спортивныеигры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Волейбол».Прямаянижняя |  |  |  |  | опрос; |
|  | подачамячавволейболе |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 53. | Модуль«Спортивныеигры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Волейбол».Знакомствос |  |  |  |  | опрос; |
|  | рекомендациямиучителяпо |  |  |  |  |  |
|  | использованию |  |  |  |  |  |
|  | подготовительныхиподводящих |  |  |  |  |  |
|  | упражненийдляосвоения |  |  |  |  |  |
|  | техническихдействийигры |  |  |  |  |  |
|  | волейбол |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 54. | Модуль«Спортивныеигры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Волейбол».Приёмипередача |  |  |  |  | опрос; |
|  | волейбольногомячадвумя |  |  |  |  |  |
|  | рукамиснизунаместеив |  |  |  |  |  |
|  | движении |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 55. | Модуль«Спортивныеигры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Волейбол».Приёмипередача |  |  |  |  | опрос; |
|  | волейбольногомячадвумя |  |  |  |  |  |
|  | рукамисверхунаместеив |  |  |  |  |  |
|  | движении |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 56. | Модуль«Спортивныеигры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Волейбол».Ранееразученные |  |  |  |  | опрос; |
|  | техническиедействиясмячом |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 57. | Знакомствоспонятием | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | «физкультурно-оздоровительная |  |  |  |  | опрос; |
|  | деятельность |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 58. | Физическаяподготовка: | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | освоениесодержания |  |  |  |  | опрос; |
|  | программы,демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростоввпоказателях |  |  |  |  |  |
|  | физическойподготовленностии |  |  |  |  |  |
|  | нормативныхтребований |  |  |  |  |  |
|  | комплексаГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 59. | Физическаяподготовка: | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | освоениесодержания |  |  |  |  | опрос; |
|  | программы,демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростоввпоказателях |  |  |  |  |  |
|  | физическойподготовленностии |  |  |  |  |  |
|  | нормативныхтребований |  |  |  |  |  |
|  | комплексаГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 60. | Модуль«Спортивныеигры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Футбол».Ударпонеподвижному |  |  |  |  | опрос; |
|  | мячу |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 61. | Модуль«Спортивныеигры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Футбол».Знакомствос |  |  |  |  | опрос; |
|  | рекомендациямиучителяпо |  |  |  |  |  |
|  | использованию |  |  |  |  |  |
|  | подготовительныхиподводящих |  |  |  |  |  |
|  | упражненийдляосвоения |  |  |  |  |  |
|  | техническихдействийигры |  |  |  |  |  |
|  | футболМодуль«Спортивные |  |  |  |  |  |
|  | игры.Футбол».Остановка |  |  |  |  |  |
|  | катящегосямячавнутренней |  |  |  |  |  |
|  | сторонойстопы |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 62. | Модуль«Спортивныеигры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Футбол».Ведениефутбольного |  |  |  |  | опрос; |
|  | мяча |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 63. | Модуль«Спортивныеигры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | Футбол».Обводкамячом |  |  |  |  | опрос; |
|  | ориентиров |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 64. | Модуль«Лёгкая | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | атлетика».Прыжкиввысотус |  |  |  |  | опрос; |
|  | прямогоразбега |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65. | Физическаяподготовка: | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | освоениесодержания |  |  |  |  | опрос; |
|  | программы,демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростоввпоказателях |  |  |  |  |  |
|  | физическойподготовленностии |  |  |  |  |  |
|  | нормативныхтребований |  |  |  |  |  |
|  | комплексаГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 66. | Физическаяподготовка: | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | освоениесодержания |  |  |  |  | опрос; |
|  | программы,демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростоввпоказателях |  |  |  |  |  |
|  | физическойподготовленностии |  |  |  |  |  |
|  | нормативныхтребований |  |  |  |  |  |
|  | комплексаГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 67. | Физическаяподготовка: | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | освоениесодержания |  |  |  |  | опрос; |
|  | программы,демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростоввпоказателях |  |  |  |  |  |
|  | физическойподготовленностии |  |  |  |  |  |
|  | нормативныхтребований |  |  |  |  |  |
|  | комплексаГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 68. | Физическаяподготовка: | 1 | 0 | 0 |  | Устный |
|  | освоениесодержания |  |  |  |  | опрос; |
|  | программы,демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростоввпоказателях |  |  |  |  |  |
|  | физическойподготовленностии |  |  |  |  |  |
|  | нормативныхтребований |  |  |  |  |  |
|  | комплексаГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 69. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 70. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 71. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 72. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 73. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 74. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 75. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 76. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 77. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 78. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 79. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 81. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 82. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 83. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 84. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 85. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 86. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 87. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 88. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 89. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 90. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 91. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 92. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 93. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 94. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 95. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 96. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 97. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 98. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 99. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 100. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 101. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 102. |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО | | 102 | 0 | 0 |  |  |
| ПРОГРАММЕ | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**



**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура.5-7класс /ВиленскийМ.Я.,ТуревскийИ.М.,ТорочковаТ.Ю.и другие; под редакцией Виленского М.Я.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура.Тестовый контроль.5-9кл.: пособие для учителей образоват. Организаций /В.И.Лях.–М.:Просвещение,2014г 4.Физическая культура Методические рекомендации М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова под ред. М.Я.Виленского М.:Просвещение,2014г

**ЦИФРОВЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

htp:/school-colection.edu.ru/ htps:/www.youtube.com ›watch htp:/www.edu.ru htp:/window.edu.ru

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**



**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

лыжи,мячи,маты,канат,степы,эстафетнаяпалочка,гимнастическоебревно,козел,шведскаястенка

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Ноутбук

Мультимедийный проектор Колонки