

Департамент образования Ярославской области  
Управление образования Администрации  
города Переславля-Залесского  
МОУ СШ № 4

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора

Рубицкая Л.А.  
Приказ № 149-ОД  
от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3392270)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 класса

Переславль-Залесский  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 328 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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);

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

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).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	4	10	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	6	9	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	2	12	

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	1	5	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	1	1	
2.7	Спортивные игры. Русская лапта (модуль "Спортивные игры")	2	0	2	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	2	3	
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	16	52	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>

2	<p>«Легкая атлетика»  Высокий старт 10м.  Бег с ускорением  30м. Встречная эстафета.  Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья.  Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
3	<p>«Легкая атлетика»  Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения.  Подвижная игра «Колдунчики».  <b>Сдача контрольного норматива: бег 60 м.</b></p>	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
4	«Легкая атлетика»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>



	<p>Правила соревнований по спринтерскому бегу. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.</p> <p>Подвижные игры «Белые медведи», Снайперы».</p>					
5	<p>«Легкая атлетика» Равномерный бег 5-6 мин. Техника бега на средние дистанции.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Бег по 200 - 300м.</p> <p>Подвижная игра «Гонка мячей».</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
6	<p>«Легкая атлетика» Легкоатлетические упражнения для развития силы ног.</p> <p>Подвижная игра «Защитой мяч».</p> <p>Соревнования в беге на 1000м.</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>

7	<p>«Легкая атлетика» Бросок набивного мяча (1кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три». Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
8	<p>«Легкая атлетика» Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра</p>	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>

	«Делай раз, два, три». Сдача <b>контрольного норматива: метание мяча весом 150 г. на дальность.</b>					
9	«Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с 3-5 шагов разбега способом «согнув ноги». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
10	«Легкая атлетика» Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». Сдача <b>контрольного норматива: прыжок в длину с места.</b>	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>

11	<p>«Легкая атлетика»          Подбор разбега, отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».          Прыжковые упражнения.          Подвижная игра «Вызов номеров».</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
12	<p>«Знания о физической культуре» Режим дня, его основное содержание и правила планирования.          Утренняя зарядка, ее влияние на работоспособность человека.          Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.          Правила составления</p>	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>

	<p>комплекса упражнений. Подвижная игра «На зарядку становись!»</p> <p><b>Внутришкольный мониторинг по разделу "Легкая атлетика".</b></p>					
13	<p>«Волейбол» История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола.</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
14	<p>«Волейбол» Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Стойка игрока. Подвижные игры:</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>

	«Воробьи – вороны», «Мяч среднему».					
15	«Волейбол» Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
16	«Волейбол» Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Упражнение на развитие выносливости. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Встречные эстафеты. <b>Сдача контрольного норматива: прыжки со скакалкой за 1</b>	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>

	<b>мин.</b>					
17	«Волейбол» Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
18	«Волейбол» Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3-бм. Упражнение на развитие	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>

	<p>координации: бег с изменением направления движения и скорости движения.</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p>					
19	<p>«Гимнастика»</p> <p>История гимнастики. Виды гимнастики.</p> <p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости.</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
20	<p>«Гимнастика»</p> <p>Перестроение из колонны по одному</p>	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>



	<p>в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности. Подвижная игра «Точный поворот».</p> <p><b>Сдача контрольного норматива: сгибание и разгибание рук из упора лежа.</b></p>					
21	<p>«Гимнастика»</p> <p>Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Упражнения на</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>

	развитие силовых способностей. Подвижная игра «Точный поворот».					
22	«Гимнастика» Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Перекаты вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
23	«Гимнастика» Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости. <b>Сдача контрольного</b>	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>

	<b>норматива: наклон из положения стоя на гимнастической скамейке.</b>					
24	«Гимнастика» Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация из акробатических элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы Подвижная игра «Смена капитана».	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
25	«Гимнастика» Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед,	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>

	назад, стойки). Подвижная игра «Построй мост»					
26	«Гимнастика» Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами. Подвижная игра «Обруч на себя». <b>Сдача контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.</b>	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
27	«Гимнастика» Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>

	упражнений на развитие гибкости. Подвижная игра «Тачка».					
28	«Гимнастика» Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
29	«Гимнастика» Упражнения на гимнастическом бревне (д):	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>

	<p>передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте.</p> <p>Упражнения на гимнастической перекладине (м).</p> <p>Комплекс упражнений тонического стретчинга.</p> <p>Лазание по канату (до 2 м).</p> <p>Подтягивание в висе (м)</p> <p>подтягивание из виса лежа (д) .</p>					
30	<p>«Гимнастика»</p> <p>Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор</p> <p>передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь.</p> <p>Комплекс</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>

	упражнений тонического стретчинга.					
31	«Гимнастика» Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Лазание по канату (до 2 м).	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
32	«Гимнастика» Стилизованные общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений». <b>Внутришкольный</b>	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a>

	<b>мониторинг по разделу "Гимнастика".</b>					
33	«Лыжная подготовка» История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>
34	«Лыжная подготовка» Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>



	интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.					
35	«Лыжная подготовка» Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции(до 500м) с максимальной скоростью.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
36	«Лыжная подготовка» Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4*100м). Лыжная эстафета.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
37	«Лыжная подготовка»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>

	<p>Переход с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 1 км. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу.</p>					
38	<p>«Лыжная подготовка» Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5*100м). Лыжные эстафеты без палок</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
39	<p>«Лыжная подготовка» Передвижения с</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>

	<p>чередованием ходов (4*250м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений.</p>					
40	<p>«Лыжная подготовка» Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
41	<p>«Лыжная подготовка» Подъем лесенкой и «полуелочкой». Скоростной подъем ступающим шагом. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 1,5 км.</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>

42	«Лыжная подготовка» Спуск в основной и низкой стойке. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах 2-3 км.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
43	«Лыжная подготовка» Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1км). Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
44	«Лыжная подготовка»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>

	Лыжные гонки (2км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.					
45	«Лыжная подготовка» Элементы техники лыжных ходов. <b>Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1км.</b> Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
46	«Лыжная подготовка» Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты. <b>Внутришкольный мониторинг по разделу "Лыжная подготовка".</b>	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
47	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a>

	<p>Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.</p> <p>Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.</p> <p>Способы закаливания.</p> <p>Простейшие приемы самомассажа.</p>					
48	<p>«Баскетбол»</p> <p>История возникновения баскетбола.</p> <p>Основные термины и правила игры.</p> <p>Правила</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>

	<p>безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. остановка прыжком. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Упражнения на развитие силы. Эстафеты с элементами б/бола</p>					
49	<p>«Баскетбол» Ведение мяча на месте правой (левой) рукой и с разной высотой отскока. Комбинации из элементов техники</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>

	<p>передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Упражнения на развитие быстроты. Игровые задания 3:1 Подвижная игра «Мяч ловцу »</p>					
50	<p>«Баскетбол» Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча от груди двумя руками (в опорном положении). Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игровые задания</p>	1	0	1		<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a></p>



	2:1. Подвижная игра «Воробьи и вороны», « Мяч среднему».					
51	«Баскетбол» Сочетание приемов: ведение, остановка, ловля и передача мяча, бросок. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени. Тактика свободного нападения. Подвижная игра «Обведи и прокати». Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
52	«Баскетбол» Сочетание приемов: ведение, остановка, ловля и	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>

	<p>передача мяча, бросок. Бросок одной рукой от плеча на месте. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.</p>					
53	<p>«Баскетбол» Повторение изученных элементов: ведение, передачи и броски. Бросок одной рукой от плеча на месте и со средней дистанции. Упражнение на развитие координации: бег «с тенью» (повторение</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>

	<p>движений партнера).  Нападение быстрым прорывом  1: 0. Игра в мини-баскетбол</p>					
54	<p>«Футбол» История возникновения футбола. Правила безопасности во время занятий футболом. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, с остановками и ускорениями. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой.  Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>

	остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу).					
55	<p>«Футбол»  Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота.  Упражнения на развитие выносливости.  <b>Внутришкольный мониторинг по разделу "Спортивные игры"</b></p>	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
56	<p>«Русская лапта»  История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

	<p>России. Правила игры в русскую лапту. Стойка и перемещение игрока          Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.          Упражнения на развитие быстроты.          Игра в русскую лапту.</p>					
57	<p>«Русская лапта»          Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.          Упражнения на развитие выносливости.</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
58	<p>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»          Преодоление</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

	туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград.					
59	«Легкая атлетика» Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7мин. Многоскоки. Подвижные игры.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
60	«Легкая атлетика» Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Бег 60 метров на время. Подвижная игра «Снайперы». <b>Сдача контрольного норматива: бег 60 м.</b>	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
61	«Легкая атлетика» Техника прыжка в	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>

	<p>длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Техника отталкивания и полета. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Легкоатлетические упражнения для развития силы ног.</p> <p>Подвижная игра «Мяч под ногами».</p> <p>Эстафеты с предметами.</p>					
62	<p>«Легкая атлетика»</p> <p>Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега.</p> <p>Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники.</p> <p>Подвижная игра «Вызов номеров».</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
63	<p>«Легкая атлетика»</p> <p>Соревнования в</p>	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>

	метании мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка через сетку». <b>Сдача контрольного норматива: метание мяча весом 150 г. на дальность.</b>					
64	«ГТО» История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
65	«ГТО» Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
66	«ГТО» Правила и	1	1	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>



	техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м. Подвижные игры.					
67	«ГТО» Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	«ГТО» Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	15	53		



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

[nsportal.ru](http://nsportal.ru)

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

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://metodsovet.su>

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

