Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 35»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец: **Мышкина Оксана Николаевна, директор МБОУ «Школа № 35»**
Сертификат: **5CAB6AD0D88C4566F225**
Действителен: **с 22.06.2021 по 22.06.2026**

Приложение к ООП ООО
Приказ № 162 – ОД от 30.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4838527)

учебного предмета «Физическая культура»

для 5 класса на 2022-2023 учебный год

Составитель: Осипова Елена Юрьевна
учитель физической культуры

Полысаево 2022

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5 классов составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер — 64101).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону

способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ***Универсальные познавательные действия:***
проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
Универсальные коммуникативные действия:
выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения); демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	**Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению**	0.5		0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;		Resh.edu.ru
1.2.	**Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе**	0.5		0		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;		Resh.edu.ru
1.3.	**Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека**	1		0		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;		Resh.edu.ru
1.4.	**Знакомство с историей древних Олимпийских игр**	1		0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;		Resh.edu.ru
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	**Режим дня и его значение для современного школьника**	0.5		0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;		Resh.edu.ru
2.2.	**Самостоятельное составление индивидуального режима дня**	0.5		0.5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	Resh.edu.ru
2.3.	**Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели**	0.5		0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении«процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;		Resh.edu.ru
2.4.	**Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника**	0.5		0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;		Resh.edu.ru
2.5.	**Измерение индивидуальных показателей физического развития**	0.5		0.5		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;	Практическая работа;	Resh.edu.ru
2.6.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	0.5		0.5		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа;	Resh.edu.ru
2.7.	**Организация и проведение самостоятельных занятий**	0.5		0		составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;		Resh.edu.ru
2.8.	**Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы**	0.5		0		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;		Resh.edu.ru

2.9.	**Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца**	0.5		0		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;		Resh.edu.ru
2.10.	**Ведение дневника физической культуры**	0.5		0		составляют дневник физической культуры;		Resh.edu.ru
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	**Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность**	0.5		0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;		Resh.edu.ru
3.2.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой**	0.5				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;		Resh.edu.ru
3.3.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции**	2		1		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Зачет;	Resh.edu.ru
3.4.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции**	2		1		разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Зачет;	Resh.edu.ru
3.5.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей**	1				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;		Resh.edu.ru
3.6.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с места**	1				повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;		Resh.edu.ru
3.7.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжки в высоту с прямого разбега**	2				закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;		Resh.edu.ru
3.8.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол**	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;		Resh.edu.ru
3.9.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди**	2				закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;		Resh.edu.ru
3.10.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении**	2		1		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Зачет;	Resh.edu.ru
3.11.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»**	1				закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;		Resh.edu.ru
3.12.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места**	1				разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;		Resh.edu.ru
3.13.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом**	1		1		контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Зачет;	Resh.edu.ru

3.14.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность**	1				знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;		Resh.edu.ru
3.15.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке**	2				определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;		Resh.edu.ru
3.16.	**Упражнения утренней зарядки**	0.5				отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;		Resh.edu.ru
3.17.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке**	1				описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;		Resh.edu.ru
3.18.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»**	1				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;;		Resh.edu.ru
3.19.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках**	1				описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;		Resh.edu.ru
3.20.	**Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики**	0.5				разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;		Resh.edu.ru
3.21.	**Водные процедуры после утренней зарядки**	0.5				записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;		Resh.edu.ru
3.22.	**Упражнения на развитие гибкости**	0.5				разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;		Resh.edu.ru
3.23.	**Упражнения на развитие координации**	0.5				составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;		Resh.edu.ru
3.24.	**Упражнения на формирование телосложения**	0.5				разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;		Resh.edu.ru
3.25.	*Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла**	2				определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;		Resh.edu.ru
3.26.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне**	1				контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;		Resh.edu.ru

3.27.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке**	1				закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;		Resh.edu.ru
3.28.	*Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах**	1				разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;		Resh.edu.ru
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;		Resh.edu.ru
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3		1		повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Зачет;	Resh.edu.ru
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2				закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;		Resh.edu.ru
3.32.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2				разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка»на небольшую горку;;		Resh.edu.ru
3.33.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2				закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;		Resh.edu.ru
3.34.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3		1		разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	Зачет;	Resh.edu.ru
3.35.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол**	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;		Resh.edu.ru
3.36.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении**	2				закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;		Resh.edu.ru
3.37.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе**	2				разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;		Resh.edu.ru
3.38.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приё'м и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении**	1				закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;		Resh.edu.ru
3.39.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом**	1				контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;		Resh.edu.ru
3.40.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол**	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;		Resh.edu.ru
3.41.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу**	1				закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;		Resh.edu.ru

3.42.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы**	1				закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;		Resh.edu.ru
3.43.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча**	1				закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;		Resh.edu.ru
3.44.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров**	1				контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);		Resh.edu.ru
3.45.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения**	1				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;		Resh.edu.ru
3.46.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень**	3				разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;		Resh.edu.ru
3.47.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность**	3		1		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Зачет;	Resh.edu.ru
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	30				демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		Resh.edu.ru
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	8.5				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2021. — 239 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ Российская электронная школа (resh.edu/ru) ВФСК ГТО (gto.ru)