

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Средняя школа пгт Опарино»

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей технологии, ОБЖ,
физкультуры

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Шаронова Л.И. ФИО

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Жилина О.А. ФИО

Ноговицина С.А. ФИО

Нажмите для ввода
данных... номер

Приказ № 292-а

Протокол №4

от "число" месяц год г.

от "22" 06 2022 г.

от "20" 06 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3749516)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Савина Маргарита Витальевна
учитель физической культуры

пгт Опарино 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта,

современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 "Б" классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов в год.

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.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-7 классы. Методическое пособие.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

nsportal.ru

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

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://methodsovet.su>

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

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

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0	05.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения;; конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.su

						задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;		
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0	Укажите период	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы; прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой; тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

						занятий; физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;		
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	0	0	Укажите период	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru/ http://metods ovet.su

						<p>физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий; физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;</p>		
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25	0	0	Укажите период	<p>характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают</p>	Устный опрос;	<p>nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/</p>

						<p>версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;</p>		<p>http://www.openclass.ru http://methods.ouvet.su</p>	
Итого по разделу		1							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0	Укажите период	<p>знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей</p>	Устный опрос;	<p>nsportal.ru https://reshedu.ru/ https://interneturok.ru/</p>	

						<p>работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;</p>		<p>http://www.openclass.ru http://methods.ovet.su</p>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0	Укажите период	<p>устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон</p>	Устный опрос;	<p>nsportal.ru https://resheniya.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.ovet.su</p>

						и последовательность их выполнения;»;		
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0	Укажите период	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.»;	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru http://metods ovet.su
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0	Укажите период	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru

						<p>причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;</p>		<p>http://methods.ovet.su</p>
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25	0	0	Укажите период	<p>измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью</p>	Практическая работа:	<p>https://reshportal.ru https://reshedu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.ovet.su</p>

						стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;		
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0	Укажите период	составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.;	Практическая работа.;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.ovet.su
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0	Укажите период	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным	Практическая работа.;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.ovet.su

						показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;		
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	0	0	Укажите период	выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.ovet.su
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	Укажите период	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.ovet.su

						<p>одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;</p> <p>разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;</p>		
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	Укажите период	<p>разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;</p> <p>измеряют пульс</p>	Практическая работа;	<p>nsportal.ru</p> <p>https://resh.edu.ru/</p> <p>https://interneturok.ru/</p> <p>http://www.openclass.ru</p> <p>http://methods.ovet.su</p>

						<p>после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; ; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; ;</p>			
Итого по разделу		3							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	Укажите период	<p>знакомятся с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность»; ролью и значением физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе</p>	Практическая работа;	<p>nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru/ http://methods ovet.su</p>	

						жизни современного человека.;		
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	Укажите период	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.ovet.su
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	Укажите период	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.ovet.su
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1	Укажите период	закрепляют и совершенствуют	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.e

						<p>навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;</p>		<p>du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru http://methods ovet.su</p>
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	Укажите период	<p>разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;</p>	Практическая работа;	<p>nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru http://methods ovet.su</p>
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	Укажите период	<p>разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.;</p>	Практическая работа;	<p>nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru</p>

								http://methods.oret.ru
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	Укажите период	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.oret.ru
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i>	1	0	1	Укажите период	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.oret.ru
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</i>	1	0	1	Укажите период	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

						<p>подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;</p>		<p>eturok.ru/ http://www.o penclass.ru/ http://methods ovet.su</p>
3.10.	<p>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</p>	1	0	1	Укажите период	<p>описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>nsportal.ru/ https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru/ http://methods ovet.su</p>
3.11.	<p>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»</p>	1	0	1	Укажите период	<p>определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>nsportal.ru/ https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru/ http://methods ovet.su</p>

3.12.	<p><i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</i></p>	1	0	1	<p>Укажите период</p>	<p>разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; анализируют её с помощью сравнения с техникой образца; выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru http://methods ovet.su</p>
3.13.	<p><i>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</i></p>	1	0	1	<p>Укажите период</p>	<p>описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru http://methods ovet.su</p>

						самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;		
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	Укажите период	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru http://methods ovet.su

						(обучение в группах).;		
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru http://methods ovet.su
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на	1	0	1	Укажите	разучивают	Практическая	nsportal.ru

	гимнастической скамейке в парах				период	упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	работа;	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru/ http://methods.sovet.su/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	2	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; знакомятся с образцом учителя,	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.o

						анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;		penclass.ru/ http://metods ovet.su
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2	Укажите период	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	nsportal.ru/ https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru/ http://metods ovet.su
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают	Практическая работа;	nsportal.ru/ https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o

						<p>стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;</p>		<p>penclass.ru http://methods.ovet.su</p>
3.20.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>	1	0	1	<p>Укажите период</p>	<p>повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися. сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.ovet.su</p>

						(обучение в группах).;		
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	Укажите период	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru http://methods ovet.su
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru http://methods ovet.su

						движения и анализируют их технику;		
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Укажите период	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru/ http://methods ovet.su
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с	1	0	1	Укажите	знакомятся с	Практическая	nsportal.ru

	<p>рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</p>				<p>период</p>	<p>рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;</p>	<p>работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru/ http://methods.ovet.ru/</p>
3.25.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность</p>	2	0	2	<p>Укажите период</p>	<p>метают малый мяч на дальность по фазам движения и в</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>nsportal.ru https://resh.edu.ru/</p>

						полной координации;		https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru/ http://methods.fovet.su/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;	Практическая работа;	nsportal.ru/ https://resheniya.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru/ http://methods.fovet.su/

3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	Укажите период	контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods-ovet.ru
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Укажите период	повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; другими учащимися, выявляют возможные ошибки	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods-ovet.ru

						и предлагают способы их устранения (работа в парах).;		
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	Укажите период	применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.; изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя.;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru http://methods ovet.su
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	Укажите период	закрепляют и совершенствуют	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.e

						<p>технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;, контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);,</p>		<p>du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru/ http://methods ovet.su</p>
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	Укажите период	<p>разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;, контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их</p>	Практическая работа;,	<p>nsportal.ru/ https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru/ http://methods ovet.su</p>

						устранения (работа в парах);		
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Укажите период	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.ovet.su
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	Укажите период	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.ovet.su

						<p>технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;</p> <p>определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;</p>		
3.34.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</p>	2	0	2	<p>Укажите период</p>	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>nsportal.ru/ https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru/ http://methods ovet.su</p>

						закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);		
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	0	2	Укажите период	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru/ http://methods ovet.su

						анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;		
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2	Укажите период	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.covet.su

						<p>выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;</p>		
3.37.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом</p>	2	0	2	Укажите период	<p>разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;</p>	Практическая работа;	<p>nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru/ http://metods ovet.su</p>
3.38.	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</p>	2	0	2	Укажите период	<p>закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; ; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы</p>	Практическая работа;	<p>nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru/ http://metods ovet.su</p>

						<p>движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;</p>		
3.39.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</i></p>	1	0	1	Укажите период	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru/ http://methods ovet.su</p>
3.40.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении</i></p>	2	0	2	Укажите период	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru/ http://methods</p>

						<p>движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;</p>		ovet.su
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в	2	0	2	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern

	движении					волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		http://www.o-penclass.ru http://methods-ovet.ru
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	2	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча	Практическая работа;	https://resheniya.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.o-penclass.ru http://methods-ovet.ru

						<p>двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;</p>		
3.43.	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу</p>	2	0	2	Укажите период	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>nsportal.ru https://resh.e du.ru/ https://intern eturok.ru/ http://www.o penclass.ru/ http://methods ovet.su</p>
3.44.	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию</p>	1	0	1	Укажите период	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>nsportal.ru https://resh.e du.ru/</p>

	подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол					использованию; подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;		https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru/ http://methods.ovet.su
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	2	Укажите период	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы	Практическая работа;	nsportal.ru/ https://resheniya.ru/ https://interneturok.ru/

						<p>движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;</p>		<p>http://www.openclass.ru http://methods.ovet.su</p>
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	2	Укажите период	<p>определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;;</p>	Практическая работа;	<p>nsportal.ru https://resheniya.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.ovet.su</p>
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	2	Укажите период	<p>контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися.</p>	Практическая работа;	<p>nsportal.ru https://resheniya.ru/ https://interneturok.ru/</p>

						<p>выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>		<p>http://www.openclass.ru http://methods.ovet.su</p>	
Итого по разделу		63							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	<p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	1	0	1	<p>Укажите период</p>	<p>осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>nsportal.ru https://resheniya.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.ovet.su</p>	

Итого по разделу	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	64	