

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Саранпаульская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено Протокол от №1 заседания предметного МО ШМО СОЦ	Согласовано Протокол от №1 заседания НМС	Утверждено Приказ МБОУ «Саранпаульская СОШ» От №
--	--	---

**Рабочая программа
по физической культуре
5 класс
2023-2024**

Составили: Учителя по физической культуре
Кордонова Л.Г.

Саранпауль, 2023

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 прикладноориентированной 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 мотивационнопроцессуальным (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[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные

результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Рабочая программа соответствует учебному плану МБОУ «Саранпаульская СОШ» Приказ №117 от 31.09.2022г.

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 физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);

в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях;

приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Дата проведения		Элементы содержания	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		план	факт			
Модуль. «Легкая атлетика» (8)						
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. История физической культуры. Техника бега на короткие дистанции с высокого старта.			Требования безопасности на уроках лёгкой атлетики Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра.	Опрос	1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/main/314032/
2.	Высокий старт. Тест бег 30 м. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью с высокого старта .			Высокий старт 10 м. Бег с ускорением 30 м. ТЕСТ Бег 30. Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений Наклон вперед из положения сидя Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5 мин.	зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/
3.	Правила соревнований по спринтерскому бегу. Спринтерский бег. Бег на результат 60 м.			Правила соревнований по спринтерскому бегу. Бег на результат 60 м с высокого старта. Подвижная игра «Белые медведи».	зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/
4.	Бег на средние дистанции. Равномерный бег до 7 мин. Эстафетный бег. Тест подтягивание из виса.			Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200–300 м. Равномерный бег до 7 мин. Подвижная игра	зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspet/290662/

				«Гонка мячей» ТЕСТ Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики, из виса лёжа на низкой перекладине - девочки Подвижная игра «Снайперы»		
5.	Развитие выносливости. ТЕСТ Бег 1000 м.			Развитие выносливости в беге на 1000 м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч»	зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/
6.	Развитие выносливости в беге на 15 минут. Бег с препятствиями. Бросок набивного мяча из различных положений. ТЕСТ наклон вперёд из положения.			Кросс до 15 мин, бег препятствиями. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Защищай товарища»	зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/
7.	Техника метания мяча на дальность отскока Бросок и ловля набивного мяча. Метание теннисного мяча на результат.			Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три». Метание малого мяча на дальность на результат.	зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/
8.	Техника прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. Фазы прыжка. Прыжковые упражнения. Подбор разбега, отталкивание в прыжках в длину с разбега .			Техника прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/

				глазами). Подбор разбега, отталкивание в прыжках в длину с разбега .		
Модуль. «Спортивные игры» (11)						
9.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол как спортивная игра. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.			История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком	Текущий	1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/main/195921/
10.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.			Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Упражнения на развитие силы	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/main/195921/
11.	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.			Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Упражнения на развитие силы	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/main/224290/
12.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах.			Стойка игрока и передвижения лицом и	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/

				спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Упражнения на развитие силы		
13.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.. Бросок двумя руками от головы.			Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2 : 1	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/
14.	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.			Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Упражнения на развитие быстроты. Подвижная игра «Борьба за мяч». Игровые задания 3 : 1	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/conspet/195969/
15.	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости;			Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости Упражнения на развитие быстроты. Учебная игра «Мяч капитану» Игровые задания 3 : 1	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/main/224011/
16.	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении.			Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении	Наблюдение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/
17.	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения. после ловли) без сопротивления за-			Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/

	щитника.			после ведения. после ловли) без сопротивления защитника. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		
18.	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом.			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Текущий	https://myslide.ru/presentation/basketbol-taktika-svobodnogo-napadeniya
19.	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра Упражнения на развитие силы	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/
Модуль. Гимнастика с элементами акробатики. (10)						
20.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Комплекс упражнений утренней зарядки.			Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Строевая подготовка. Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики	Текущий	1. https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki#i-2 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4819/main/303750/
21.	Строевая подготовка. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня			Комплексы дыхательной	Текущий	1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/

	и учебной недели. Виды гимнастики .Упражнения на развитие гибкости.			и зрительной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями		2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/
22.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности.			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности.	Текущий	1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/main/263171/
23.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения на развитие силовых способностей			Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения на развитие силовых способностей	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/main/224942/
24.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Подтягивание в висе.			Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/
25.	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Комбинация из			Кувырок вперед в	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/main/17

	гимнастических элементов.			группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы		2695/
26.	Опорный прыжок вскок в упор присев. Упражнения на развитие координационных способностей.			Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80–100 см). Упражнения на развитие координационных способностей Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/
27.	Опорный прыжок. Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов. Подтягивание в висе.			Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости. Упражнения на развитие силовых способностей	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/
28.	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату.			Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату (до 2 м)	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/

29.	Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Лазанье Упражнения на гимнастических брусках. Лазанье по канату.			Упражнения на параллельных брусках (м): наскок в упор передвигание вперед на руках; на разновысоких брусках (д): наскок на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости Лазанье по канату (до 2 м)	Текущий	1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/
Модуль. Лыжная подготовка (16)						
30.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Физическое развитие человека. История лыжного спорта. Передвижение на лыжах 1 км.			История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Передвижение на лыжах 1 км.	Текущий	1. https://pandia.ru/text/79/074/58509.php 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/main/263139/
31.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью (1 км).			Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
32.	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход.			Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1 км).	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspet/262513/

33.	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м)			Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
34.	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью			Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью (4 × 100 м). Лыжная эстафета	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
35.	Передвижение на лыжах с чередованием ходов. Лыжная эстафета.			Передвижения с чередованием ходов (4 × 250 м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspet/262513/
36.	Переход с одного способа передвижения на другой . Передвижения на лыжах с равномерной скоростью.			Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4070946309345387645&from=tabbar&parent-reqid=1653489169879430-10669709641941406850-sas2-0988-3b9-sas-l7-balancer-8080-BAL-1106&text=5+класс+Переход+с+одного+способа+передвижения+на+другой+
37.	Освоение техники одновременного бесшажного хода . Переход с одного способа передвижения на другой.			Переход с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 1 км	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
38.	Лыжные эстафеты. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5 ×			Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/

	100 м).			сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5 × 100 м)		
39.	Техника спусков со склона до 45 градусов в средней стойке. Повороты на лыжах переступанием.			Техника спусков со склона до 45 градусов в средней стойке. Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км	Текущий	1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/main/224915/ 2. https://www.ski.ru/az/blogs/post/povoroty-v-dvizhenii-chast-1/
40.	Подъемы «полуёлочкой» на лыжах и спуск в средней стойке, повороты переступанием.			Подъем «полуёлочкой» и спуска в средней стойке, повороты переступанием.. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/226162/
41.	Спуск на лыжах в основной стойке.			Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/main/224915/
42.	Торможение «плугом» на лыжах. Спуски в парах, тройках за руки.			Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1 км)	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/main/223784/
43.	Равномерное передвижение 15 мин. Повороты переступанием в движении.			Равномерное передвижение 15 мин. Повороты переступанием в движении.	Текущий	https://edufuture.biz/index.php?title=Двигательные_действия_раздела_«Лыжная_подготовка»

				Подвижная игра «Кто быстрее?»		
44.	Лыжные гонки (2 км). Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости. Эстафеты по кругу.			Лыжные гонки (2 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости. Эстафеты по кругу с этапом 200 м	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/
45.	Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км.			Лыжные гонки (2 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости. Эстафеты по кругу с этапом 200 м	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/
Модуль. Спортивных игры. (11)						
46.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол как спортивная игра. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком			Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Текущий	1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/
47.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.			История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/main/192289/

				<p>время занятий баскетболом.</p> <p>Стойка игрока.</p> <p>Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком</p>		
48.	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.			<p>Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах.</p> <p>Упражнения на развитие силы</p>	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17726892469231110260&from=tabbar&parent-reqid=1653489809390127-16598888371343288764-sas2-0988-3b9-sas-l7-balancer-8080-BAL-2847&text=5+класс+Ловля+и+передача+мяча+двумя+руками+от+груди
49.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах.			<p>Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах.</p> <p>Упражнения на развитие силы</p>	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17726892469231110260&from=tabbar&parent-reqid=1653489809390127-16598888371343288764-sas2-0988-3b9-sas-l7-balancer-8080-BAL-2847&text=5+класс+Ловля+и+передача+мяча+двумя+руками+от+груди
50.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.. Бросок двумя руками от головы.			<p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.</p>	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/86319/
51.	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.			<p>Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p>	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6560337584145970830&from=tabbar&parent-reqid=1653489911682016-

				Упражнения на развитие быстроты. Подвижная игра «Борьба за мяч». Игровые задания 3 : 1		7457385357396575815-sas2-0988-3b9-sas-17-balancer-8080-BAL-1081&text=5+класс+Ведение+без+сопротивления+защитника+ведущей+и+неведущей+рукой.
52.	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости;			Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости Упражнения на развитие быстроты. Учебная игра «Мяч капитану» Игровые задания 3 : 1	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/main/224011/
53.	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении.			Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/
54.	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения. после ловли) без сопротивления защитника.			Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения. после ловли) без сопротивления защитника. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/86319/
55.	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом.			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/main/169796/

				Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола		
56.	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра Упражнения на развитие силы	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/
Модуль. «Легкая атлетика» (12)						
57.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Самонаблюдение и самоконтроль.			Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
58.	Подбор разбега, отталкивание в прыжках в высоту.			Подбор разбега, отталкивание в прыжках в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/648/

59.	Переход через планку и приземление в прыжках в высоту.			Переход через планку и приземление в прыжках в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/
60.	Техника прыжка в высоту. Соревнования по прыжкам в высоту.			Техника прыжка в высоту. Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы»	Текущий	https://world-sport.org/acyclic/jump_high/technology/
61.	Беговые упражнения. Высокий старт. ТЕСТ Наклон вперед из положения сидя.			Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40–60 м. ТЕСТ Наклон вперед из положения сидя Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5 мин	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/
62.	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег на результат 60 м			Правила соревнований по спринтерскому бегу. Бег на результат 60 м с высокого старта. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Белые медведи»	Зачет	https://pandia.ru/text/78/024/4407.php
63.	Беговые упражнения. Бег по 200–300 м. Бег на средние дистанции.			Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200–300 м. Равномерный бег 7 мин. Подвижная игра «Гонка мячей»	Текущий	https://pandia.ru/text/78/024/4407.php

64.	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Тест Подтягивание из виса.			Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. ТЕСТ Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики, из виса лёжа на низкой перекладине - девочки Подвижная игра «Снайперы»	Зачет	https://beguza.ru/cpecialnye-begovye-uprazhneniya/
65.	Развитие выносливости. Тест бег 1000 м.			ТЕСТ Бег 1000 м. Соревнования в беге на 1000 м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч»	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/
66.	Развитие выносливости в беге с препятствиями. Полоса препятствий. Техника метания мяча на дальность . Тест на метание малого мяча.			Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Защищай товарища». Техника метания мяча на дальность отскока.	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/
67.	Бросок набивного мяча и ловля.			Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями,	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/conspet/195043/

				после поворота на 90°, после приседания. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на результат		
68	Метание малого мяча на результат			Техника метания мяча на дальность . Бросок и ловля набивного мяча	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебники Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Примерные программы по физической культуре ФГОС.

-Железняк Ю.Д. спортивные и подвижные игры. М., «ФиС», 1984г.

-Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., «Вако» 2004.

-Левченко А.Н. Игры, которых не было. М., «Педагогическое сообщество России», 2007г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

www.gto.ru (сайт ГТО)

<http://ru.sport-wiki.org/> (Виды спорта)

Сайт министерства спорта Свердловской области email: minsportso@egov66.ru

nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

