

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Приморского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное образовательное учреждение
школа №440 Приморского района Санкт-Петербурга имени П.В.
Виттенбурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

от «17» мая 2022г.

Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 440

_____ М.В. Жирнов

Приказ № 37/06-О от 17.05.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2106068)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Зуев Виталий Александрович
Учитель физической культуры

г. Санкт-Петербург 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 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 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».

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 физкультурминуток, 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	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	0.5		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;	https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-sistemy-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detey-fizkulturno-sportivnoy-napravlenosti
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		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;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос;	https://rutube.ru/video/65e45ef057f56526f732ec0a1385f8ef/

1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0	0.5		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; 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 и последовательность их выполнения;	Практическая работа;	https://71.rosпотреbnadzor.ru/content/590/97460/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	https://71.rosпотреbnadzor.ru/content/590/97460/

2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/main/224379/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Практическая работа;	https://rutube.ru/video/98cb8be10f8e32291f9f1ef988612c72/

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа;	https://urok.pf/library/kompleksi_uprazhnenij_dlya_vipolneniya_domashnih_zadan_145409.html
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы							
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/conspect/262855/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		составляют дневник физической культуры;		https://infourok.ru/dnevnik-proektnoj-raboty-dlya-zapolneniya-uchenikam-rabotayushim-nad-shkolnym-proektom-4337596.html
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/

3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	https://www.brsu.by/sites/default/files/phiscult/samojlyuk_demchuk_dyhatelnaya_gimnastika_metodicheskie_rekomendatsii.pdf https://kmb-4.mskobr.ru/files/zritel_naya_gimnastika.pdf
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки							
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	7	0	7		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
3.6.	Упражнения на развитие координации	7	0	7		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	7	0	7		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/

3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперед за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперед в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперед в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/

3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»							
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках							
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла							

3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	3	0	3		знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах							

3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	0	4		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»							
3.21.	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		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень							https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/

3.23.	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							https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
-------	--	--	--	--	--	--	--	---

3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	3	0	3	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;</p> <p>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;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом						

3.26.	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							
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания							
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»							
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона							
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона							

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	0	3	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; 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;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf

3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	4	0	4		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 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»;	Практическая работа;	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2		описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf

3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	4	0	4		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи 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).;	Практическая работа;	http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod_ehkprofkis_volejbol_astakhova_krakhmalev_stre.pdf
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod_ehkprofkis_volejbol_astakhova_krakhmalev_stre.pdf

3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи 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);	Практическая работа;	http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod_ehkpfkis_volejbol_astakhova_krakhmalev_stre.pdf
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	2		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 двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod_ehkpfkis_volejbol_astakhova_krakhmalev_stre.pdf
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу							http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod_ehkpfkis_volejbol_astakhova_krakhmalev_stre.pdf
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол							
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы							
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча							

3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров							
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	0	30		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности. ОРУ	1	0	1		Практическая работа;
2.	Строевая подготовка. ОРУ	1	0	1		Практическая работа;
3.	ОРУ в движении. Строевая подготовка. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
4.	Строевая подготовка (зачет). ОРУ. Подвижные игры	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
5.	ОРУ. Ходьба разминочными способами. Беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
6.	ОРУ. Беговые упражнения. Высокий старт с ускорением	1	0	1		Практическая работа;
7.	ОРУ. Ускорения из различных положений	1	0	1		Практическая работа;
8.	ОРУ. Разминочный бег 200м. Ускорение 30м (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
9.	ОРУ. Разминочный бег 200м. Ускорение 60м (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
10.	ОРУ. Разминочный бег 200м. Бег 1000м на результат	1	0	1		Практическая работа;
11.	ОРУ. Разминочный бег 200м. Бег 1000м (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
12.	ОРУ в движении. Челночный бег. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
13.	ОРУ в движении. Челночный бег (зачет). Подвижные игры	1	0	1		Зачет; Практическая работа;

14.	ОРУ в движении. Комплекс прыжковых упражнений. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
15.	ОРУ. Прыжки на месте на развитие ловкости и моторики. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;
16.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с места (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
17.	ОРУ в движении. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
18.	ОРУ. Лазанье на шведской стенке различными способами	1	0	1		Практическая работа;
19.	ОРУ. Различные способы виса на перекладине. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
20.	ОРУ. Различные способы виса на перекладине. Подтягивание с помощью партнера	1	0	1		Практическая работа;
21.	ОРУ. Подтягивание с помощью партнера. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
22.	ОРУ. Подтягивания способом по-французски. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
23.	ОРУ в движении. Подтягивания (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
24.	Комплекс упражнений на укрепление всего тела. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
25.	ОРУ. Техника безопасности. Строевая подготовка	1	0	1		Практическая работа;

26.	ОРУ в движении. Строевая подготовка (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
27.	ОРУ. Комплекс упражнений на укрепление всего тела	1	0	1		Практическая работа;
28.	ОРУ. Комплекс упражнений на укрепление всего тела. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
29.	ОРУ. Ходьба по бревну различными способами. Соскок	1	0	1		Практическая работа;
30.	ОРУ. Ходьба по бревну различными способами. Соскок на 180 градусов	1	0	1		Практическая работа;
31.	ОРУ. Гимнастический элемент на бревне ласточка и присед в первой позиции	1	0	1		Практическая работа;
32.	ОРУ. Связка № 1 (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
33.	ОРУ. Связка № 2 (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
34.	ОРУ в движении. Положение группировки сидя и лежа. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
35.	ОРУ в движении. Перекаты. Положение группировки сидя и стоя	1	0	1		Практическая работа;
36.	ОРУ в движении. Стойка на лопатках с опорой на руки и без. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
37.	ОРУ в движении. Связка №1 (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
38.	ОРУ в движении. Кувырок вперед. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;

39.	ОРУ в движении. Кувырок вперед. Положение группировки сидя	1	0	1		Практическая работа;
40.	ОРУ в движении. Кувырок вперед. положение группировки сидя (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
41.	ОРУ в движении. Кувырок назад. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
42.	ОРУ в движении. Кувырок назад. Положение группировки сидя	1	0	1		Практическая работа;
43.	ОРУ в движении. Кувырок назад. Положение группировки сидя (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
44.	ОРУ в движении. Два кувырка вперед, один назад. Группировка сидя	1	0	1		Практическая работа;
45.	ОРУ в движении. Связка №2 (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
46.	ОРУ. Упражнения на развития ловкости. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
47.	ОРУ. Упражнения на развитие ловкости. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
48.	Техника безопасности. ОРУ. Строевая подготовка	1	0	1		Практическая работа;
49.	ОРУ. Строевая подготовка. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
50.	Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения в стойке	1	0	1		Практическая работа;

51.	Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения в стойке, передача и прием мяча двумя руками сверху	1	0	1		Практическая работа;
52.	Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения в стойке, передача и прием мяча двумя руками сверху	1	0	1		Практическая работа;
53.	Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения в стойке, передача и прием мяча двумя руками снизу	1	0	1		Практическая работа;
54.	Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения в стойке, передача и прием мяча двумя руками снизу	1	0	1		Практическая работа;
55.	Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу	1	0	1		Практическая работа;
56.	Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу	1	0	1		Практическая работа;
57.	Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
58.	Волейбол. Различные передачи мяча в парах и тройках через сетку	1	0	1		Практическая работа;
59.	Волейбол. Различные передачи мяча в парах и тройках через сетку (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
60.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1	0	1		Практическая работа;
61.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1	0	1		Практическая работа;
62.	Волейбол. Нижняя прямая подача (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
63.	Игра в волейбол	1	0	1		Практическая работа;

64.	Баскетбол. Техника безопасности при ловле мяча. Стойка баскетболиста, перемещение в стойке	1	0	1		Практическая работа;
65.	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой	1	0	1		Практическая работа;
66.	Баскетбол. Бросок мяча с двух шагов после ведения мяча	1	0	1		Практическая работа;
67.	Баскетбол. Бросок мяча по кольцу после ведения мяча остановкой прыжком на две ноги	1	0	1		Практическая работа;
68.	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа;
69.	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди об пол	1	0	1		Практическая работа;
70.	Баскетбол. Бросок мяча по кольцу с места с расстояния	1	0	1		Практическая работа;
71.	Баскетбол. Бросок мяча по кольцу после ведения с расстояния	1	0	1		Практическая работа;
72.	Баскетбол. Комбинация: ловля мяча, ведение, остановка прыжком на две ноги, бросок	1	0	1		Практическая работа;
73.	Баскетбол. Комбинация: ловля мяча, ведение, остановка прыжком на две ноги, бросок (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
74.	Баскетбол. Передача мяча в парах в движении	1	0	1		Практическая работа;
75.	Баскетбол. Передача мяча в парах в движении (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
76.	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам	1	0	1		Практическая работа;
77.	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам	1	0	1		Практическая работа;

78.	Баскетбол. Игра на два кольца	1	0	1		Практическая работа;
79.	Баскетбол. Игра на два кольца	1	0	1		Практическая работа;
80.	Техника безопасности. Строевая подготовка. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
81.	Строевая подготовка ОРУ. В движении. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
82.	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную поверхность	1	0	1		Практическая работа;
83.	ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную поверхность	1	0	1		Практическая работа;
84.	ОРУ. Метание малого мяча на точность (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
85.	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
86.	ОРУ. Метание малого мяча на дальность (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
87.	ОРУ. Высокий старт. Бег на короткие отрезки. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
88.	ОРУ. Бег на короткие отрезки из различных положений. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
89.	ОРУ в движении. Комплекс прыжковых упражнений	1	0	1		Практическая работа;
90.	ОРУ. Прыжок в длину с места (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
91.	ОРУ. Комплекс беговых упражнений. Бег 30 метров (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;

92.	ОРУ. Комплекс беговых упражнений. Бег 60 метров (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
93.	ОРУ. Челночный бег (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
94.	ОРУ. Чередование бега и ходьбы. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
95.	ОРУ. Чередование бега и ходьбы. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
96.	ОРУ. Равномерный бег 10 минут. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
97.	ОРУ. Равномерный бег 12 минут. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
98.	ОРУ. Бег 1000 метров без зачета времени. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
99.	ОРУ. Бег 1000 метров (зачет)	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
100.	ОРУ. Комплекс упражнений на укрепление всего тела	1	0	1		Практическая работа;
101.	ОРУ. Комплекс упражнений на укрепление всего тела	1	0	1		Практическая работа;
102.	102. ОРУ. Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие. Погадаев Г.И.

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-9-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

