

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Тыва

Администрация МР «Кызылский кожуун»РТ

МБОУ Баян-Колская СОШ им. Долчанмаа Б-К.Ш.

РАССМОТРЕНО

на заседании

ШУМО учителей

естественно-

математического цикла

Протокол №1
от «28»августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Чанзынмаа Чанзынмаа С.К.
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора школы

Токсун Токсун Ш.А.

Приказ № 47
от «29» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3323184)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 класса

с. Баян-Кол 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической

культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных

требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 69 ч. (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 ч. (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Спорт».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | | | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 14 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 11 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных | 14 | | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|
| | требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | | | | |
| Итого по разделу | | 62 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

6 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | | | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | | | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 10 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|---|
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 5 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 15 | | | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 57 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |

| | | | | | | |
|---|------------------------------------|---|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| 3 | Олимпийские игры древности | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 4 | Режим дня | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 5 | Наблюдение за физическим развитием | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 6 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 7 | Определение состояния организма | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 8 | Составление дневника по физической культуре | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | <p>Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы</p> |
| 9 | Упражнения утренней зарядки | 1 | | | | <p>https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы</p> |
| 10 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 | | | | <p>https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И.</p> |

| | | | | | | |
|----|------------------------------------|---|--|--|--|--|
| | | | | | | Ляха. 5-9 классы |
| 11 | Упражнения на развитие гибкости | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 12 | Упражнения на развитие гибкости | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 13 | Упражнения на развитие координации | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 14 | Упражнения на развитие координации | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 15 | Упражнения на формирование телосложения | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 16 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|--|--|--|---|
| | | | | | | культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 17 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 18 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|--|--|--|---|
| | | | | | | Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 19 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 20 | Опорные прыжки | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 21 | Опорные прыжки | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| | | | | | | программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 22 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 23 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 24 | Упражнения на гимнастической | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--------------------------|---|--|--|--|--|
| | скамейке | | | | | Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 25 | Бег на длинные дистанции | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 26 | Бег на длинные дистанции | | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 27 | Бег на короткие дистанции | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 28 | Бег на короткие дистанции | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 29 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | <p>рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы</p> |
| 30 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | | | | <p>https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы</p> |
| 31 | Метание малого мяча на дальность | 1 | | | | <p>https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы</p> |

| | | | | | | |
|----|-----------------------|---|--|--|--|--|
| 32 | Техника ловли мяча | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 33 | Техника ловли мяча | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 34 | Техника передачи мяча | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| | | | | | | линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 35 | Ведение мяча стоя на месте | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 36 | Ведение мяча в движении | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 37 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | <p>Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы</p> |
| 38 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | | | | <p>https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы</p> |
| 39 | Технические действия с мячом | 1 | | | | <p>https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И.</p> |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------|---|--|--|--|--|
| | | | | | | Ляха. 5-9 классы |
| 40 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 41 | Прямая нижняя подача мяча | | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 42 | Приём и передача мяча снизу | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. |

| | | | | | | |
|----|------------------------------|---|--|--|--|--|
| | | | | | | Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 43 | Приём и передача мяча снизу | | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 44 | Приём и передача мяча сверху | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 45 | Приём и передача мяча сверху | | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая |

| | | | | | | |
|----|------------------------------|---|--|--|--|---|
| | | | | | | культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 46 | Технические действия с мячом | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 47 | Технические действия с мячом | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 48 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 49 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 50 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|--|--|--|---|
| | | | | | | программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 51 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 52 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 53 | Ведение футбольного мяча «змейкой» | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 54 | Обводка мячом ориентиров | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 55 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 56 | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| 61 | <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p> | 1 | | | | <p>https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы</p> |
| 62 | <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p> | 1 | | | | <p>https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы</p> |
| 63 | <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p> | 1 | | | | <p>https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная</p> |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | <p>Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы</p> |
| 67 | <p>Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени</p> | 1 | | | | <p>https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы</p> |
| 68 | <p>Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени</p> | 1 | | | | <p>https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И.</p> |

| | | | | | |
|-------------------------------------|----|---|---|--|------------------|
| | | | | | Ляха. 5-9 классы |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 | | |

6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|-------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 2 | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 3 | История первых Олимпийских игр | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|
| | современности | | | | | Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 4 | Составление дневника физической культуры | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 5 | Физическая подготовка человека | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 6 | Основные показатели физической нагрузки | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 7 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 8 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 11 | Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 12 | Акробатические комбинации | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 13 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | <p>линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы</p> |
| 14 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | | | | <p>https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы</p> |
| 15 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | | | | <p>https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы</p> |
| 16 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | | | | <p>https://resh.edu.ru/ Физическая культура.</p> |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | <p>Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы</p> |
| 17 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | | | | <p>https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы</p> |
| 18 | Лазание по канату в три приема | 1 | | | | <p>https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И.</p> |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|--|--|--|--|
| | | | | | | Ляха. 5-9 классы |
| 19 | Лазание по канату в три приема | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 20 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 21 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 22 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 23 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 24 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая |

| | | | | | | |
|----|------------------|---|--|--|--|---|
| | | | | | | культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 25 | Спринтерский бег | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 26 | Спринтерский бег | | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | | Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 27 | Гладкий равномерный бег | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 28 | Гладкий равномерный бег | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 29 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | | программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 30 | Прыжковые упражнения в длину и высоту | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 31 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 32 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|--|--|--|--|
| | | | | | | Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 33 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 34 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников |

| | | | | | | |
|----|----------------------------------|---|--|--|--|--|
| | | | | | | М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 35 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 36 | Упражнения в ведении мяча | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 37 | Упражнения в ведении мяча | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|--|--|--|--|
| | | | | | | рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 38 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 39 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 40 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 41 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 42 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 43 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 44 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 45 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | <p>Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы</p> |
| 46 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | | | | <p>https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы</p> |
| 47 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | | | | <p>https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И.</p> |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | Ляха. 5-9 классы |
| 48 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 49 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 50 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 51 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 52 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| | обводки | | | | | культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 54 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | | программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 61 | Правила и техника выполнения | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | | | | | Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное) | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |
| 68 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |

| | | | | |
|-------------------------------------|----|---|---|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 | |
|-------------------------------------|----|---|---|--|

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕ

