



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЛЕССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

г. Полесск, улица Шевчука 10, тел/факс: 8-401-58-3-53-65
school-polessk.ru

СОГЛАСОВАНО

на заседании
Педагогического совета
МАОУ «Полесская СОШ»
протокол № 1 от 24.08.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ «Полесская СОШ»
Ивановичёв
24.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**ПОЛЕССК
2022**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по математике на уровне основного общего образования разработана для 5 класса на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер — 64101) (далее — ФГОС ООО), с учетом Примерной рабочей программы основного общего образования по математике СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2; утверждённой основной образовательной программы основного общего образования от 24.08.2022 № 26; рабочей программы воспитания МАОУ «Полесская СОШ».

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.

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 представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность

в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

5 класс – 102 часа, из них ВПМ – 43 часа (22 ч. – плавание, 21 ч. – спортивные игры народов мира).

**Годовой план-график по физической культуре
5 класс**

Вид программного материала	Кол-во часов по программе
	5 класс
Модуль. Знания о физической культуре	3
Модуль. Способы сам. деятельности	5
Модуль. Физическое совершенствование	51
Лёгкая атлетика	24
Баскетбол	8
Волейбол	8
Гимнастика	10
Итоговая промежуточная работа	1
Модуль. Спорт	43
Плавание	22
Спортивные игры народов мира (баскетбол, волейбол, лапта, пионербол, борьба за знамя, мини-футбол)	21
Итого:	102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

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 прыгиванием (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 «Плавание». К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы упражнений: обще развивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Обще развивающие и имитационные упражнения на суше.

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 «наступления»; 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

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

Познавательные УУД:

- 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.

Коммуникативные УУД:

- 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.

Регулятивные УУД:

- 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; б 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

5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура **5 класс** - 102 часа, из них модуль СПОРТ – 43 часа

№ Урока	Название раздела, темы уроков	Кол ичес тво часо в	Электронные ресурсы
Знания о физической культуре. Легкая атлетика. СПОРТ- Плавание.		3 8 22	
1	Знания о физ.культуре. Миф о зарождении Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7435/ start/263201/
2	Плавание. Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра « Займи свое место»	1	https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeFUAA UUK
3	Плавание. ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Свободное плавание (5 мин.)	1	https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeFUAA UUK
4	Л/А Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7459/ start/326048/
5	Плавание. ОРУ. Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.)	1	https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeFUAA UUK
6	Плавание. ОРУ. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.)	1	https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeFUAA UUK
7	Знания о физ.культуре. Проект Древние Олимпийские игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/ resh.edu.ru/subject/ lesson/7435/start/ 263201/u

8	Плавание. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Свободное плавание.	1	https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeTFUAA UUK
9	Плавание. ОРУ. Согласованные движения рук, ног, головы. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на поверхности. Игра " Поплавок".	1	https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeTFUAA UUK
10	Л/А Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>30–40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7459/ start/326048/
11	Плавание. ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Свободное плавание (5 мин.)	1	https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeTFUAA UUK
12	Плавание. ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различным положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Свободное плавание (5 мин.).	1	https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeTFUAA UUK
13	Знания о физ.культуре. Содержание требований комплекса ГТО 3-й степени.	1	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7439/ start/263013/
14	Плавание. ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Свободное плавание (5мин.).	1	https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeTFUAA UUK
15	Плавание. Плавание кролем на спине (с доской в руках- контроль - работа ног). Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различным положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Закрепление и отработка пройденного материала.	1	https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeTFUAA UUK

16	Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег на результат (30 м). Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
17	Плавание. ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Свободное плавание (игры на погружение).	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeFUAAUUK
18	Плавание. ОРУ. Закрепление пройденного материала. Свободное плавание (5 мин.)	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeFUAAUUK
19	Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
20	Плавание. ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Свободное плавание (5 мин.)	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeFUAAUUK
21	Плавание. ОРУ. Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.)	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeFUAAUUK
22	Л/А Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
23	Плавание. ОРУ. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.)	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeFUAAUUK
24	Плавание. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Свободное плавание.	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeFUAAUUK
25	Л/А Повторение передачи эстафетной палочки. Эстафета	1	https://resh.edu.ru/

	по кругу. Бег на средние дистанции (500 м)		subject/lesson/7459/ start/326048/
26	Плавание. Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	1	https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeFUAA UUK
27	Плавание. ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде.	1	https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeFUAA UUK
28	Л/А Бег на результат (500м). Игра «Пустое место»	1	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7459/ start/326048/
29	Плавание. ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде.	1	https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeFUAA UUK
30	Плавание. ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде.	1	https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeFUAA UUK
31	Л/А Метание мяча на дальность на результат	1	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7459/ start/326048/
32	Плавание. ОРУ. Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.)	1	https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeFUAA UUK
33	Плавание. ОРУ. Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.)	1	https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeFUAA UUK
Способы самостоятельной деятельности		5	
Баскетбол		8	
Волейбол		8	

СПОРТ – спортивные игры народов мира		12	
34	Способы самостоятельной деятельности. Правила составления индивидуального режима дня.	1	https://videouroki.net
35	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
36	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
37	Способы самостоятельной деятельности. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/
38	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
39	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
40	Способы самостоятельной деятельности. Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции.	1	https://videouroki.net
41	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини -баскетбол. Развитие координационных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
42	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
43	Способы самостоятельной деятельности. Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий.	1	https://videouroki.net
44	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
45	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
46	Способы самостоятельной деятельности. Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

47	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
48	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
49	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
50	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
51	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
52	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
53	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
54	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой на оценку. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
55	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Игра «Пионербол»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
56	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
57	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
58	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Игра «Пионербол»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
59	Волейбол. Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/

	м. Игра «Четыре мяча»		start/261447/
60	Волейбол. Приём мяча снизу над собой на оценку. Обучение игре «Пионербол». Зоны и переходы	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
61	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Игра «Пионербол»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
62	Волейбол. Нижняя прямая подача с 6 - 9 метров на оценку. Игра «Пионербол»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
63	Волейбол. Эстафеты с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
64	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
65	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
66	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
Гимнастика		10	
Промежуточная итоговая аттестация		1	
СПОРТ – спортивные игры народов мира		9	
Легкая атлетика		16	
67	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
68	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
69	Спортивные игры народов мира. Игра «Вышибалы»	1	https://infourok.ru
70	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
71	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/

	способностей		t/lesson/7456/start/314238/
72	Спортивные игры народов мира. Игра «Вышибалы»	1	https://infourok.ru
73	Гимнастика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
74	Гимнастика. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырki вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
75	Спортивные игры народов мира. Игра «Вышибалы»	1	https://infourok.ru
76	Гимнастика. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырki вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
77	Гимнастика. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
78	Спортивные игры народов мира. Игра «Борьба за знамя»	1	https://infourok.ru
79	Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
80	Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
81	Спортивные игры народов мира. Игра «Борьба за знамя»	1	https://infourok.ru
82	Л/А Чередование бега и ходьбы (бег – 120м, ходьба – 60м x 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/

83	Л/А Чередование бега и ходьбы (бег – 120м, ходьба – 60м х 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
84	Спортивные игры народов мира. Мини-футбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
85	Л/А Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м х 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
86	Л/А Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м х 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
87	Спортивные игры народов мира. Игра «Борьба за знамя»	1	https://infourok.ru
88	Л/А Переменный бег до 1000 метров (10 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
89	Л/А Переменный бег до 1000 метров (10 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
90	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	1	https://yandex.ru
91	Л/А Бег 1000 метров с учётом времени на оценку. П/игра «Салки с вырубкой»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
92	Л/А ТБ. на урок по лёгкой атлетике. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Старты из различных исходных положений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
93	Спортивные игры народов мира. Игра «Лапта».	1	https://infourok.ru
94	Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег на результат (30 м). Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
95	Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
96	Спортивные игры народов мира. Игра «Лапта»	1	https://infourok.ru
97	Л/А Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
98	Л/А ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
99	Л/А ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/

	разбега. Прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет»		start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
100	Л/А Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места на результат	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
101	Л/А Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5–6 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
102	Л/А Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5–6 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
	ИТОГО:	102 ч.	