

**Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ  
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №37» г. Улан-Удэ**

**УТВЕРЖДЕНО  
приказ № 140-од  
от «01» 09 2022 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**5 класс**  
**Срок реализации 2022-2023 учебный год.**

**Составила: Санжижапова Ю.Д.,  
учитель физической культуры**

**Улан-Удэ  
2022**

## **Пояснительная записка**

Настоящая программа по физической культуре составлена на основе требований федерального государственного образовательного стандарта третьего поколения основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура», входящему в образовательную область «Физической культуры», и предназначена для обучающихся 5 класса общеобразовательной школы:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.

2. Приказ Минпросвещения России №287 от 31.05.2021 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ №37».

4. Школьного учебного плана МАОУ «СОШ №37» на 2022 – 2023 учебный год.

5. Примерной программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре.

6. В соответствии с основными направлениями воспитательной деятельности, определенными в разделе «Обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций» Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р).

7. Приказ Министерства просвещения России от 11.12.2020 №712.

8. Примерной программы воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

9. В соответствии с программой воспитательной работы МАОУ «СОШ №37» г. Улан-Удэ.

### **Адресат**

Программа рекомендована учащимся для обучения физической культуры в 5 классе общеобразовательной школы.

### **Объем и сроки обучения**

Программа по «Физической культуре» общим объемом 68 часов изучается согласно Базисному учебному плану ОУ.

### **Место учебного курса в учебном плане**

Согласно учебному плану в 5 классах изучается интегрированный предмет «Физическая культура». При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности

образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно – воспитательный процесс.

В своей социально – ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой основного общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

В программе предусмотрены уроки, направленные на реализацию дистанционного обучения. Дистанционное обучение в настоящее время может рассматриваться как инновационная форма обучения, которая позволяет получать знания через интернет под контролем учителя.

Цель дистанционного обучения – предоставить ученикам элементы универсального образования, которые позволят им эффективно адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям и успешно интегрироваться в современное общество. Данный вид обучения базируется на основе передовых информационных технологий, применение которых обеспечивает быструю и гибкую адаптацию под изменяющиеся потребности ученика.

С помощью дистанционного обучения удастся решать такие педагогические задачи, как:

- формирование у учеников познавательной самостоятельности и активности;
- создание эффективного образовательного пространства;
- развитие у детей критического мышления и способности конструктивно обсуждать различные точки зрения.

Содержание образования по физической культуре в 5 классе, включающее дистанционное обучение, реализуется посредством форм обучения участие (онлайн, офлайн) в разнообразных интернет мероприятиях (интернет – фестивали, олимпиады, конкурсы, викторины и т. д.); организация дополнительного обучения по «интересам».

Применение дистанционного обучения в учебном процессе позволяет:

- сделать урок наглядным, красочным, информативным;
- использовать дифференцированный и личноно – ориентированный подход к обучению;
- активизировать познавательную деятельность учащегося;
- повысить мотивацию учащихся к изучению предмета;
- развивать мышление и творческие способности детей.

#### **Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых

мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

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

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

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям

физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

### **Взаимосвязь коллективной и самостоятельной работы обучающихся**

При изучении курса для учащихся предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы, а именно использование заданий, требующих поиска, переработки и представления информации в новом виде. Освоение курса предполагает изменение роли ученика и учителя в учебном процессе относительно традиционной парадигмы, а также учета динамики передачи ученику ответственности за собственное учение. В ходе прохождения программы, обучающиеся самостоятельно могут выбирать уровень сложности и характер задания, роль и характер участия в групповой работе.

### **Формы организации учебного процесса**

- индивидуальная;
- парная;
- групповая;
- коллективная;
- фронтальная.

### **Структура программы**

Программа по физической культуре для 5 класса включает следующие разделы:

- Пояснительная записка.
- Содержание обучения физической культуре.
- Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».
- Тематическое планирование.

### **Итоговый контроль**

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью контрольного зачета или итогового теста, которая включает вопросы по основным проблемам курса.

### **Предполагаемый результат**

- укрепление здоровья;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение устойчивости организма к вредным воздействиям окружающей среды;
- развитие психических процессов, воли, самостоятельности;
- овладение гигиеническими навыками;
- улучшение деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной систем;
- улучшение обмена веществ;
- укрепление опорно – двигательного аппарата.

## Содержание обучения физической культуре

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

Спортивно – оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно – оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

*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».**

Изучение физической культуры в 5 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

### **Личностные результаты.**

#### **Патриотическое воспитание:**

- проявление интереса к истории развития физической культуры и спорта;
- ценностное отношение к достижениям российских спортсменов и российской спортивной школы к использованию этих достижений в других науках и прикладных сферах.

#### **Гражданское и духовно – нравственное воспитание**

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав;
- представление о физической культуре основах функционирования различных структур, явлений, процедур гражданского общества (выборы, опросы и пр.);
- готовность к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений науки, осознанием важности морально – этических принципов в деятельности учёного.

#### **Трудовое воспитание**

- установка на активное участие в решении практических задач спортивной направленности;
- осознание важности физической культуры на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитием необходимых умений;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных интересов и общественных потребностей.

#### **Эстетическое воспитание**

- способность к эмоциональному и эстетическому восприятию объектов, задач, решений, рассуждений;
- умение видеть закономерности в искусстве.

#### **Ценности научного познания**

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества,
- понимание науки как сферы человеческой деятельности, этапов её развития и значимости для развития цивилизации;
- овладение языком физической культурой как средством познания мира;
- овладение простейшими навыками исследовательской деятельности.

#### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**

- готовность применять знания в интересах своего здоровья;
- ведение здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- сформированность навыка рефлексии;
- признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### **Экологическое воспитание**

- ориентацией на применение знаний для решения задач в области сохранности окружающей среды,
- планирование поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения.

## **Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды**

- готовность к действиям в условиях неопределённости, повышению уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, приобретать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

- необходимость в формировании новых знаний, в том числе формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;

- способность осознавать стрессовую ситуацию, воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер, корректировать принимаемые решения и действия, формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт.

### **Метапредметные результаты**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья;

- руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно – половых стандартов, составлять планы занятий на основе

определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

- оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

#### **Предметные результаты**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

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

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

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

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);
- в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным
  - ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
  - демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях);
  - приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно – половых особенностей.

## Тематическое планирование

№	Тема/Раздел	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Легкая атлетика (17 часов)</b>			
1	Техника безопасности на уроке физической культуре	1	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/ognovnyie-triebovaniia-po-tiekhnikie-biezopasnosti-na-urokakh-fizichieskoi-kul-t.html">https://videouroki.net/razrabotki/ognovnyie-triebovaniia-po-tiekhnikie-biezopasnosti-na-urokakh-fizichieskoi-kul-t.html</a>
2	Входная диагностика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
3	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетике	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
4	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/</a>
5	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/</a>
6	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/</a>
7	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/</a>
8	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно – силовых способностей	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/</a>
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/</a>
11	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
12	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/</a>
13	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/</a>
14	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/</a>
15	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-mietaniia-maloghomiacha-na-dal-nost.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-mietaniia-maloghomiacha-na-dal-nost.html</a>
16	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-mietaniia-maloghomiacha-na-dal-nost.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-mietaniia-maloghomiacha-na-dal-nost.html</a>
17	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-mietaniia-maloghomiacha-na-dal-nost.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-mietaniia-maloghomiacha-na-dal-nost.html</a>

<b>Гимнастика (14 часов)</b>			
18	Знакомство с понятием «спортивно – оздоровительная деятельность»	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
19	Кувырок вперёд в группировке	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
20	Кувырок вперёд в группировке	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
21	Кувырок назад в группировке	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
22	Кувырок назад в группировке	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
23	Промежуточный тест		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
24	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
25	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
26	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
27	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
28	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
29	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
30	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
31	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
<b>Зимние виды спорта (8 часов)</b>			
32	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/lyzhnaia-podgotovka-popieriemno-dvukhshazhnyi-khod.html">https://videouroki.net/razrabotki/lyzhnaia-podgotovka-popieriemno-dvukhshazhnyi-khod.html</a>
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/</a>
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/</a>
36	Спуск на лыжах с пологого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/</a>
37	Преодоление небольших препятствий	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/</a>
38	Эстафета	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
39	Эстафета	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>Спортивные игры (14 часов)</b>			
40	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

	подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол		
41	Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
42	Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
43	Ведение баскетбольного мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
44	Ведение баскетбольного мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
45	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
46	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
47	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
48	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
49	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
50	Приём и передача волейбольного	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
51	Приём и передача волейбольного	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
53	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>			
54	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
55	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
58	Физическая подготовка: освоение	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

	содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
60	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/</a>
61	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/</a>
62	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/</a>
63	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/</a>
64	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/</a>
65	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/</a>
66	Итоговый тест	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
67	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-mietaniia-maloghi-miacha-na-dal-nost.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-mietaniia-maloghi-miacha-na-dal-nost.html</a>
68	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-mietaniia-maloghi-miacha-na-dal-nost.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-mietaniia-maloghi-miacha-na-dal-nost.html</a>
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	