

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания

Зам. директора по УВР

Приказ МБОУ СОШ № 11

школьного методического объединения

Святковская Л.Г.

№ 02-01-373 от 30.08.2024 г

учителей

«30» августа 2024 г.

№ 79 от 29.08.2024 г.

Ягофарова Е.А.

**Рабочая программа по физической культуре**

**5 класс**

**Чайковский, 2024-2025 г**

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

**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.

#### Задачи:

- обучить построению в одну шеренгу и строевым упражнениям;
- обучить правильной технике акробатических упражнений;
- обучить двигательным действиям в акробатических упражнениях, висах, равновесии;
- закрепить умения и навыки в двигательном действии;
- ознакомить с упражнениями для развития ловкости и координации;
- обучить ходьбе на лыжах;
- укрепить здоровье.

Согласно учебному плану МБОУ СОШ № 11 на реализацию этой программы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год в 5 классе.

### СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

**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 физкультурпауз, 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, принтерский 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

### 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, выбор 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

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 физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

## **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 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

Номер урока	Тема урока	Электронное обучение. ДОТ	Номер урока в теме
<b>Знание о физической культуре (3 часа).</b>			
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. ТБ на занятиях физической культурой.	<a href="http://sh11-chaik.my1.ru/index/obshhie_svedeniya1/0-106">http://sh11-chaik.my1.ru/index/obshhie_svedeniya1/0-106</a> , инструктаж по ТБ.	1
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	<a href="https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie">https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie</a>	2
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	<a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html</a>	3
<b>Способы самостоятельной деятельности (4 часа).</b>			
4	Режим дня и его значение для современного школьника	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>	1
5	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>	2
6	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>	3
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/11/16/kompleks-uprazhneniy-dlya-profilaktiki-narusheniya-osanki">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/11/16/kompleks-uprazhneniy-dlya-profilaktiki-narusheniya-osanki</a>	4

<b>Модуль «Легкая атлетика» (13 часов)</b>			
8	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	Знакомство с легкой атлетикой <a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/</a>	1
9	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции 60 м.	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/</a>	2
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/</a>	3
11	Бег с равномерной скоростью на средние дистанции.	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/</a>	4
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/</a>	5
13	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/</a>	6
14	Метание малого мяча на дальность	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/</a>	7
15	Бег с равномерной скоростью на 1000 метров	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/</a>	8
16	Метание малого мяча в неподвижную мишень	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/</a>	9
17	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/</a>	10
18	Прыжки со скакалкой за 1 минуту	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/</a>	11
19	Бег на выносливость	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/</a>	12
20	Челночный бег 4*9	<a href="https://sportyfi.ru/beg/chelnochniy/tehnika/">https://sportyfi.ru/beg/chelnochniy/tehnika/</a> выполнение челночного бега	13
<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (7 часов)</b>			
21	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura/sport/library/2018/12/25/znakomstvo-s-igroy-basketbol">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura/sport/library/2018/12/25/znakomstvo-s-igroy-basketbol</a>	1
22	Ведение баскетбольного мяча	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/09/vedenie-basketbolnogo-myacha">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/09/vedenie-basketbolnogo-myacha</a>	2
23	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/</a>	3
24	Передача баскетбольного мяча двумя руками	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/</a>	4

	от груди		
25	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/</a>	5
26	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/09/vedenie-basketbolnogo-myacha">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/09/vedenie-basketbolnogo-myacha</a>	6
27	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/09/vedenie-basketbolnogo-myacha">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/09/vedenie-basketbolnogo-myacha</a>	7
<b>Модуль «Гимнастика» (6 часов)</b>			
28	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>	1
29	Кувырок вперёд в группировке	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/</a>	2
30	Кувырок назад в группировке	<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-kuvyrok-nazad-v-gruppirovke-5311060.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-kuvyrok-nazad-v-gruppirovke-5311060.html</a>	3
31	Кувырок вперед ноги "скрестно"	<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-kuvyrok-nazad-v-gruppirovke-5311060.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-kuvyrok-nazad-v-gruppirovke-5311060.html</a>	4
32	Кувырок назад в стойку на лопатках	<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-kuvyrok-nazad-v-gruppirovke-5311060.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-kuvyrok-nazad-v-gruppirovke-5311060.html</a>	5
33	Гимнастическая комбинация	<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-kuvyrok-nazad-v-gruppirovke-5311060.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-kuvyrok-nazad-v-gruppirovke-5311060.html</a>	6
<b>Модуль «Зимние виды спорта» (17 часов)</b>			
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/</a>	1
35	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/</a>	2
36	Повороты на лыжах способом переступания	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/</a>	3
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/</a>	4
38	Спуск на лыжах с пологого склона	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/</a>	5
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/</a>	6
40	Оценка выполнения техники одновременных	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/</a>	7

	ходов на учебном кругу		
41	Спуски и подъемы на склонах. Подъем «елочкой»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/</a>	8
42	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/</a>	9
43	Прохождение дистанции 2 км на результат.	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/</a>	10
44	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/</a>	11
45	Лыжная эстафета. Развитие скоростной выносливости	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/</a>	12
46	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/</a>	13
47	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/</a>	14
48	Попеременный двушажный классический ход. Повороты в движении	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/</a>	15
49	Одновременный бесшажный классический лыжный ход	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/</a>	16
50	Дистанция 1 км на результат. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/</a>	17
<b>Модуль «Спортивные игры. «Волейбол» (7 часов)</b>			
51	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	<a href="https://www.sports.ru/volleyball/blogs/2847799.html">https://www.sports.ru/volleyball/blogs/2847799.html</a>	1
52	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/08/podvodyashchie-igry-dlya-obucheniya-tehniki-igry-v">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/08/podvodyashchie-igry-dlya-obucheniya-tehniki-igry-v</a>	2
53	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	<a href="http://www.school61.ru/teachers/docs/fizkultura/voleibol.php">http://www.school61.ru/teachers/docs/fizkultura/voleibol.php</a>	3
54	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	<a href="https://infourok.ru/voleybol-obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverhu-736457.html">https://infourok.ru/voleybol-obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverhu-736457.html</a>	4
55	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.	<a href="http://www.school61.ru/teachers/docs/fizkultura/voleibol.php">http://www.school61.ru/teachers/docs/fizkultura/voleibol.php</a>	5
56	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение (6-0).	<a href="http://www.school61.ru/teachers/docs/fizkultura/voleibol.php">http://www.school61.ru/teachers/docs/fizkultura/voleibol.php</a>	6
57	Игра в пионербол с элементами волейбола.	<a href="https://multiurok.ru/files/pionerbol-s-elementami-voleibola.html">https://multiurok.ru/files/pionerbol-s-elementami-voleibola.html</a>	7

<b>Модуль «Спортивные игры. «Футбол» (5 часов)</b>			
58	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	<a href="https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klassa-po-futbolu.html">https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klassa-po-futbolu.html</a>	1
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/</a>	2
60	Удар по неподвижному мячу	<a href="https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klassa-po-futbolu.html">https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klassa-po-futbolu.html</a>	3
61	Обводка мячом ориентиров	<a href="https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klassa-po-futbolu.html">https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klassa-po-futbolu.html</a>	4
62	Ведение футбольного мяча	<a href="https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klassa-po-futbolu.html">https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klassa-po-futbolu.html</a>	5
<b>«СПОРТ» (6 часов)</b>			
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Знакомство с нормативами ГТО. <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	1
64	ГТО тестирование "Наклон вперед из положения стоя"	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	2
65	ГТО тестирование "Бег 60 метров"	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	3
66	ГТО тестирование "Прыжок в длину с места"	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	4
67	ГТО тестирование "Отжимания на низкой перекладине", подтягивание	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	5
68	ГТО тестирование "Бег 1000 метров"	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	6

### **Организация и оснащение образовательного процесса**

Перечень спортивного оборудования и инвентаря.

Спортивные игры:

- Щит баскетбольный игровой (комплект)
- Ворота для мини-футбола (комплект)
- Мяч баскетбольный №7
- Мяч баскетбольный №5
- Насос для накачивания мячей с иглой
- Жилетки игровые

— Сетка для хранения мячей

— Конус игровой

Гимнастика:

- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Комплект матов гимнастических
- Мостик гимнастический подкидной

- Коврик гимнастический
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Скакалка гимнастическая

#### Легкая атлетика

- Мяч для метания
- Барьеры для прыжков (комплект)

#### Общефизическая подготовка:

- Перекладина навесная универсальная
- Лестница координационная (12 ступеней)

#### Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований:

- Весы напольные
- Сантиметр мерный
- Комплект для соревнований №1
- Аппаратура для музыкального сопровождения
- Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

#### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201291

Владелец Зинатова Ольга Ревриковна

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024