

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

муниципальное образование Советский муниципальный район Кировской области

МОУ СОШ с УИОП № 1 г. Советска

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Иванов А.Л
Приказ №92 от «29» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Самосудов Максим Васильевич
Тунгусова Людмила Валентиновна
Мотовилова Елена Геннадьевна
Учителя физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закалывающие 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». Кувьрки вперёд и назад в группировке; кувьрки вперёд ноги «скрестно»; кувьрки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Учебно-тематический план.

№	Название (разделов)	темы	Количество часов				
			5к	6к	7к	8к	9к
1	История и современное развитие физической культ.		Изучается в ходе урока.				
2	Способы двигательной (физкульт.) деятельности.		Изучается в ходе урока.				
3	Спортивно-оздоровительная деятельность.		68				
			5к	6к	7к	8к	9к
3.1	Гимнастика с основами акробатики.		15	15	15	16	16
3.2	Легкая атлетика.		25	25	25	25	25
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).		12	12	12	12	12
3.4	Волейбол.		8	8	8	7	7
3.5	Баскетбол.		8	8	8	8	8
3.6	Футбол. Мини-футбол.		Изучается в ходе урока.				
3.7	Прикладная физическая подготовка.		Изучается в ходе урока.				
3.8	Общефизическая подготовка.		Изучается в ходе урока.				
3.9	Специальная физическая подготовка.		Изучается в ходе урока.				
3.10	Плавание.		Изучается в ходе урока.				
3.11	Туризм.		Изучается в ходе урока.				
3.12	Элементы единоборства.		Изучается в ходе урока.				
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.		Изучается в ходе урока.				

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов						
			всего	Контрольные работы	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
	Лёгкая атлетика	15						
1	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1				Описывают и технику беговых упражнений и действий. Самостоятельно выполняют и устраняют типичные ошибки.	Вводный	Resh.edu.ru
2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1				Демонстрируют технику бега на длинные дистанции.	Текущий	Resh.edu.ru
3	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1				Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Текущий	Resh.edu.ru
4	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги»	1				Демонстрируют технику прыжка в длину. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	Текущий	Resh.edu.ru
5	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки в высоту с прямого разбега	1				Демонстрируют технику прыжка в высоту. Анализируют правильность выполнения упражнений,	Текущий	Resh.edu.ru

					выявляют грубые ошибки и исправляют их.		
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1			Описывают и технику прыжковых действий. Самостоятельно выполняют и устраняют типичные ошибки.	Текущий	Resh.edu.ru
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			Описывают технику метания. Демонстрируют технику метания.	Текущий	Resh.edu.ru
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1			Демонстрируют технику метания. Анализируют правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	Текущий	Resh.edu.ru
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1			Описывают технику метания мяча на дальность. Демонстрируют технику метания.	Текущий	Resh.edu.ru
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Закрепление техники прыжка в длину.	1			Демонстрируют технику прыжка с места. Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости	1			Демонстрируют технику равномерного бега. Анализируют правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	Текущий	Resh.edu.ru
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие скоростных способностей.	1			Демонстрируют технику бега на средние дистанции. Анализируют	Текущий	Resh.edu.ru

					правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправлять их.		
13	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1			Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Текущий	Resh.edu.ru
14	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Высокий старт. Осанка. Росто-весовые показатели	1			Описывают технику бега на короткие и средние дистанции. Описывать технику двигательных действий. Выполнять двигательные действия.	Текущий	Resh.edu.ru
15	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <i>Выполнение норм комплексов ГТО</i>	1			Демонстрируют метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	Текущий	Resh.edu.ru
	Спортивные игры	16					
16	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1			Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	Вводный	Resh.edu.ru
17	<i>Модуль «Спортивные игры».</i>	1			Анализируют	Текущий	Resh.edu.ru

	<i>Баскетбол</i> ». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди				правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.		
18	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол</i> ». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
19	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол</i> ». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
20	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол</i> ». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
21	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол</i> ». Ранее разученные технические действия с мячом	1			Описывают и технику игровых приемов и действий. Самостоятельно выполняют и устраняют типичные ошибки.	Текущий	Resh.edu.ru
22	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол</i> ». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			Описывают и технику игровых приемов и действий. Самостоятельно выполняют и устраняют типичные ошибки.	Текущий	Resh.edu.ru
23	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол</i> ». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1			Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Текущий	Resh.edu.ru
24	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол</i> ». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют	Текущий	Resh.edu.ru

					их.		
25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
26	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
28	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1			Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в футбол.	Текущий	Resh.edu.ru
29	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
30	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	1		Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
31	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
	Лыжная подготовка	12					
32	Модуль «Зимние виды спорта». Инструктаж по технике безопасности. Виды	1			Демонстрируют знания по истории и развития лыжного	Вводный	Resh.edu.ru

	лыжного спорта.				спорта. Демонстрируют переноску и надевание лыж.		
33	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
34	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
35	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1			Демонстрируют повороты переступанием. Демонстрируют лыжные ходы. Анализируют правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	Текущий	Resh.edu.ru
36	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			Демонстрируют подъем «лесенка» Анализируют правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	Текущий	Resh.edu.ru
37	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	Текущий	Resh.edu.ru
38	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	Текущий	Resh.edu.ru
39	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление	1			Анализируют	Текущий	Resh.edu.ru

	небольших препятствий при спуске с пологого склона				правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.		
40	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой»	1			Демонстрируют подъем «полуелочкой», торможение «Плугом» Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
41	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты переступанием в конце спуска, затем на равнине.	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
42	Модуль «Зимние виды спорта». Техника лыжных ходов. Лыжная эстафета.	1			Демонстрировать попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Повороты переступанием.	Текущий	Resh.edu.ru
43	Модуль «Зимние виды спорта». Выполнение норм комплексов ГТО	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
	Гимнастика	15					
44	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1			Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.	Вводный	Resh.edu.ru
45	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	1			Описывают технику выполнения кувырка вперед, назад. Выполняют кувырок вперед в группировке.	Текущий	Resh.edu.ru

46	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1			Описывают технику выполнения кувырка вперед, назад. Выполняют кувырок назад в группировке.	Текущий	Resh.edu.ru
47	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»	1			Описывают технику выполнения кувырка вперед ноги «скрестно» . Выполняют кувырок вперед ноги «скрестно» .	Текущий	Resh.edu.ru
48	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1			Описывают технику выполнения кувырка вперед из стойки на лопатках . Выполняют кувырок вперед в из стойки на лопатках .	Текущий	Resh.edu.ru
49	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1			Описывают технику выполнения прыжка на гимнастического козла . Выполняют прыжок на гимнастического козла .	Текущий	Resh.edu.ru
50	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			Описывают технику выполнения комбинации на низком гимнастическом бревне . Выполняют комбинацию на низком гимнастическом бревне .	Текущий	Resh.edu.ru
51	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
52	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
53	Модуль «Гимнастика». Освоение	1			Анализируют правильность	Текущий	Resh.edu.ru

	строевых упражнений.				выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.		
54	<i>Модуль «Гимнастика». Освоение обще-развивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i>	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
55	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд; стойка на лопатках</i>	1			Описывают технику выполнения кувырка вперёд; стойка на лопатках Выполняют кувырок вперёд; стойка на лопатках	Текущий	Resh.edu.ru
56	<i>Модуль «Гимнастика». Совершенство ование кувырка вперёд; стойки на лопатках</i>	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
57	<i>Модуль «Гимнастика». Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки</i>	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Текущий	Resh.edu.ru
58	<i>Модуль «Гимнастика». Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Туризм</i>	1			Умение выполнять нормативы ГТО	Текущий	Resh.edu.ru
	Лёгкая атлетика	10					
59	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</i>	1			Демонстрируют технику прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.. Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.	Вводный	Resh.edu.ru
60	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание теннисного мяча.</i>	1			Демонстрируют технику метания теннисного мяча. Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют	Текущий	Resh.edu.ru

					их.		
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к соревновательной деятельности прыжки в длину с места, бег 60 м.	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	Текущий	Resh.edu.ru
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование прыжковых упражнений.	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	Текущий	Resh.edu.ru
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег. Бросок и ловля набивного мяча.	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	Текущий	Resh.edu.ru
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие скоростных качеств.	1	1		Демонстрируют технику бега с ускорением Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	Текущий	Resh.edu.ru
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Встречная эстафета, специальные беговые упражнения.	1			Анализируют правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	Текущий	Resh.edu.ru
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Овладение организаторскими умениями.	1			Овладевают организаторскими способностями.	Текущий	Resh.edu.ru
67	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.	1			Умение выполнять нормативы ГТО	Текущий	Resh.edu.ru
68	Плавание. Требования к технике безопасности. Теория	1			Соблюдают требования и правила по технике безопасности, что бы избежать травм и несчастных случаях при занятиях плаванием.	Текущий	Resh.edu.ru