


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МКОУ «Иванищевская основная общеобразовательная школа»  
Шадринского муниципального округа Курганской области**


**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 31.08.23

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора по  
УВР  Горина А.М.

**УТВЕРЖДЕНО:**

И.о. директора МКОУ  
«Иванищевская ООШ»  
 Горина А.М.  
Приказ № 13 от 31.08.23 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5 класса**

Составитель: Воложанин А.М.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физиическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, а так же в соответствии с федеральной образовательной программы основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993) и с основной образовательной программы ООО МКОУ «Иванищевская ООШ».

### 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 рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» 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—9 классов 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 надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением 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, придавая 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.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе 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». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные

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

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

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 5 КЛАСС

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

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

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой 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».*

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 «Биатлон» модуль «Биатлон» направлен на оздоровление и физическое развитие учащихся, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать навыки биатлониста.*

*I. Теоретическая подготовка (развитие биатлона в России и за рубежом, значение и место биатлона в российской системе физического воспитания, всероссийские соревнования по биатлону, современный биатлон и пути его дальнейшего развития, лучшие биатлонисты России и мира, влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиенические знания и навыки, закаливание, гигиена, режим дня, значение правильного режима для спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля) – 1 час.*

*II. Правила биатлона (общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил) – 1 час.*

*III. Общая физическая подготовка (общая физическая подготовка направлена на физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях биатлоном, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и*

специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания, средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия, подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся, средства тренировки, комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, циклические упражнения развивают выносливость) –раздел изучается в на каждом уроке в объеме 10 минут.

*IV. Специальная физическая подготовка (углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма) – 2 часа.*

*V. Техничко-тактическая подготовка (углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений) – 2 часа.*

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### 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, 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 относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке 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  
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.5	Модуль «Лёгкаяатлетика». Беговые упражнения	5	0	5	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.6	Модуль «Лёгкаяатлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	0	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.7	Модуль «Лёгкаяатлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	0	4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	14	0	14	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.9	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, пере-	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	движений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий				
3.10	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших трамплинов при спуске с полого склона	3	0	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.11	Модуль «Биатлон» <i>Теоретическая подготовка. Развитие биатлона в России и за рубежом</i>	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.12	Модуль «Биатлон» <i>Правила биатлона</i>	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.13	Модуль «Биатлон» <i>Специальная физическая подготовка</i>	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.14	Модуль «Биатлон» <i>Технико-тактическая подготовка</i>	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.15	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.16	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	4	0	4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.17	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе	5	0	5	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега. Игры Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	7	0	7	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры спомощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Модуль «Лёгкая	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.					<a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12	Модуль «Гимнастика». Правила тех-	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	ники безопасностина уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.					<a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
13	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
16	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
18	Физическая подготовка:	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО					<a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
20	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
21	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>



24	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
28	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «Сгорки на горку», Эстафета спередачей палок»	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
30	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a>

	«ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.					<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
36	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
37	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
38	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	Модуль «Биатлон» <i>развитие биатлона в России и за рубежом</i>	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41	Модуль «Биатлон» <i>Правила биатлона</i>	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	Модуль «Биатлон» <i>Специальная физическая подготовка</i>	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a>

						<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
43	Модуль «Биатлон» <i>Специальная физическая подготовка</i>	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
44	Модуль «Биатлон» <i>Технико-тактическая подготовка</i>	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Модуль «Биатлон» <i>Технико-тактическая подготовка</i>	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
46	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком однойи при- земление на другую в баскетболе.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	Модуль «Спортивные игры. Баскет- бол. Тактические действия баскетбо- листа. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча враз- ных направлениях и по разной траек- тории.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
49	Модуль «Спортивные игры. Баскет- бол. Тактические действия баскетбо- листа. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	Модуль «Спортивные игры.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.					<a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физи-	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	ческой подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	требований комплекса ГТО					
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество

«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

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

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>



## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

компьютерный стол Ноутбук учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Комплект навесного оборудования Скамья  
атлетическая наклонная Коврик гимнастический

Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый  
(теннисный)

Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные  
Сетка для переноса малых мячей Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные Номера нагрудные  
Насос для накачивания мячей Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Ботинки для лыж  
Лыжи Лыжные палки  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

