

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕРНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ЯКОВЛЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»**



«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Терновская ООШ»
Тарасов Я.А.
Приказ № 128
«31» мая 2022 г.

**Рабочая программа по
физической культуре
(уровень основного общего образования)**

«Рассмотрено»
на заседании МС МБОУ
«Терновская ООШ»
Протокол № 10 от
«30» мая 2022 г.

«Согласовано»
заместитель директора
МБОУ «Терновская ООШ»
 Степкина С.Ю.
«30» мая 2022 г.

«Принято»
на заседании
педагогического совета
МБОУ «Терновская ООШ»
Протокол № 10 от
«31» мая 2020 г.

**Составитель:
Власов Павел Викторович**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в обновлённом Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, с учётом основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО), действующей программы воспитания МБОУ «Терновская ООШ», «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО», основана на программе по предметной линии учебников М. Я. Василевского, В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы» (В. И. Лях. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2019). 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.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю. Один час в каждом классе физкультурно-спортивное и оздоровительное направление реализуется во внеурочной деятельности.

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 лично 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».

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 и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 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 физкультурминуток, 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.

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; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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.

ЦИФРОВЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

- 1) Министерство просвещения (<https://edu.gov.ru>)
- 2) Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru>)
- 3) «InternetUrok.ru» (<https://home-school.interneturok.ru>)
- 4) Яндекс. Учебник (<https://education.yandex.ru/home/>)
- 5) Список электронных учебников (<https://digital.prosv.ru/>)
- 6) Образовательная социальная сеть (<https://nsportal.ru/>)
- 7) Инфоурок (<https://infourok.ru/>)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Темы и виды деятельности | Основные виды учебной деятельности (УУД) | | | Примечания |
|-------|--|---|---|--|---|
| | | Личностные УУД | Метапредметные УУД | Предметные УУД | |
| 1 | Лёгкая атлетика. Инструктаж по ОТ и ТБ. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Обучение высокому старту (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultur-a-na5.ru/ https://resh.ed.u.ru |
| 2 | Совершенствование техники высокого старта (10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители) | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultur-a-na5.ru/ https://resh.ed.u.ru |
| 3 | Ознакомление со специальными беговыми упражнениями. Бег на результат (60 м). Режим дня и его значение для современного школьника | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultur-a-na5.ru/ https://resh.ed.u.ru |
| 4 | Освоение прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность, в коридор 5—6 м. Самостоятельное составление индивидуального режима дня | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultur-a-na5.ru/ https://resh.ed.u.ru |
| 5 | Совершенствование прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча, на дальность, в коридор 5—6 м. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultur-a-na5.ru/ https://resh.ed.u.ru |
| 6 | Освоение прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Упражнения для профилактики нарушения осанки. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultur-a-na5.ru/ |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|
| | | поставленных целей; | использовать их в игровой и соревновательной деятельности; | требования техники безопасности к местам проведения. | https://resh.ed u.ru |
| 7 | Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ОРУ. Организация и проведение самостоятельных занятий | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | http://www.fizkultu ravshkole.ru/ http://fizkultu ra-na5.ru/ https://resh.ed u.ru |
| 8 | Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м. ОРУ | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | http://www.fizkultu ravshkole.ru/ http://fizkultu ra-na5.ru/ https://resh.ed u.ru |
| 9 | Спортивные игры (Баскетбол). Инструктаж по ТБ и ОТ. Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | http://www.fizkultu ravshkole.ru/ http://fizkultu ra-na5.ru/ https://resh.ed u.ru |
| 10 | Ознакомление со стойками игрока их освоение. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | http://www.fizkultu ravshkole.ru/ http://fizkultu ra-na5.ru/ https://resh.ed u.ru |
| 11 | Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | http://www.fizkultu ravshkole.ru/ http://fizkultu ra-na5.ru/ https://resh.ed u.ru |
| 12 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных | http://www.fizkultu ravshkole.ru/ http://fizkultu ra-na5.ru/ https://resh.ed u.ru |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|
| | | сопереживания; | занятий; | условиях. | |
| 13 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultur-a-na5.ru/ https://reshedu.ru |
| 14 | Выполнение комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; из элементов техники перемещений и владения мячом | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultur-a-na5.ru/ https://reshedu.ru |
| 15 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ и ОТ. Ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultur-a-na5.ru/ https://reshedu.ru |
| 16 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. ОРУ без предметов на месте и в движении. Кувырок вперед в группировке | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | выполнять акробатические и гимнастические комбинации. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultur-a-na5.ru/ https://reshedu.ru |
| 17 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Кувырок назад в группировке | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultur-a-na5.ru/ https://reshedu.ru |
| 18 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Кувырок вперед ноги «скрестно» | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultur-a-na5.ru/ https://reshedu.ru |
| 19 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Кувырок назад из стойки на лопатках | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultur-a-na5.ru/ https://reshedu.ru |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| 20 | Совершенствование техники кувырка вперёд и назад; стойка на лопатках. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см) | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkulturana5.ru/ https://reshedu.ru |
| 21 | Совершенствование техники кувырка вперёд и назад; стойка на лопатках. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см) | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkulturana5.ru/ https://reshedu.ru |
| 22 | Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkulturana5.ru/ https://reshedu.ru |
| 23 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkulturana5.ru/ https://reshedu.ru |
| 24 | Выполнение опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkulturana5.ru/ https://reshedu.ru |
| 25 | Выполнение ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkulturana5.ru/ https://reshedu.ru |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| | | | | устранения. | |
| 26 | Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://resh.edu.ru |
| 27 | Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://resh.edu.ru |
| 28 | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ и ОТ. Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://resh.edu.ru |
| 29 | Прохождение дистанции по прямой скользящим шагом. Техника лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Техника торможения плугом. Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км Спуски в основной стойке. Подъем скользящим шагом | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://resh.edu.ru |
| 30 | Освоение техники лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Техника торможения плугом. Подъем скользящим шагом Прохождение дистанции от 1 км до 3 км. Спуски в основной стойке | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://resh.edu.ru |
| 31 | Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://resh.edu.ru |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| | | доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; | | время занятий по развитию физических качеств. | |
| 32 | Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | http://www.fizkultuavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://resh.edu.ru |
| 33 | Совершенствование навыков бега наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | http://www.fizkultuavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://resh.edu.ru |
| 34 | Совершенствование попеременнодвухшажного и одновременногобесшажного ходов. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | http://www.fizkultuavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://resh.edu.ru |
| 35 | Выполнение подъёма “полуёлочкой”. Торможение “плугом”. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | http://www.fizkultuavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://resh.edu.ru |
| 36 | Выполнение подъёма “полуёлочкой”. Торможение “плугом”. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств. | http://www.fizkultuavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://resh.edu.ru |
| 37 | Прохождение дистанции 3 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах | оказывать посильную помощь и моральную | http://www.fizkultuavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| | | достижении поставленных целей; | взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | a-na5.ru/ https://resh.ed.u.ru |
| 38 | Спортивные игры (Волейбол). Инструктаж по ТБ и ОТ. Ознакомление с историей волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://resh.ed.u.ru |
| 39 | Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://resh.ed.u.ru |
| 40 | Совершенствование ходьбы, бега и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности и, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://resh.ed.u.ru |
| 41 | Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://resh.ed.u.ru |
| 42 | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://resh.ed.u.ru |
| 43 | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://resh.ed.u.ru |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|
| | мяча. Игра в мини-волейбол. | доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; | | безопасности к местам проведения. | |
| 44 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | http://www.fizkultu.ravshkole.ru/ http://fizkultu.ravshkole.ru/ https://resh.ed.u.ru |
| 45 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | http://www.fizkultu.ravshkole.ru/ http://fizkultu.ravshkole.ru/ https://resh.ed.u.ru |
| 46 | Спортивные игры (Футбол). Инструктаж по ОТ и ТБ. Ознакомление с историей футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | http://www.fizkultu.ravshkole.ru/ http://fizkultu.ravshkole.ru/ https://resh.ed.u.ru |
| 47 | Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | http://www.fizkultu.ravshkole.ru/ http://fizkultu.ravshkole.ru/ https://resh.ed.u.ru |
| 48 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Игра в мини-футбол | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | http://www.fizkultu.ravshkole.ru/ http://fizkultu.ravshkole.ru/ https://resh.ed.u.ru |
| 49 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра в мини-футбол | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники | http://www.fizkultu.ravshkole.ru/ http://fizkultu.ravshkole.ru/ https://resh.ed.u.ru |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|
| | | | | безопасности к местам проведения. | |
| 50 | Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkulturana5.ru/ https://reshedu.ru |
| 51 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам .Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkulturana5.ru/ https://reshedu.ru |
| 52 | Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ и ОТ. Совершенствование техники высокого старта (от 10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м). Встречная эстафета | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkulturana5.ru/ https://reshedu.ru |
| 53 | Совершенствование техники высокого старта (от 10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м). Встречная эстафета. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkulturana5.ru/ https://reshedu.ru |
| 54 | Совершенствование техники высокого старта (от 10- до 15м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Упражнения для укрепления мышц стопы | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkulturana5.ru/ https://reshedu.ru |
| 55 | Совершенствование техники высокого старта (от 10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м), финиширование. Зрение. Гимнастика для глаз | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkulturana5.ru/ https://reshedu.ru |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|
| 56 | Бег на результат (60м).специальные беговые упражнения. Психологические особенности возрастного развития | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultur-a-na5.ru/ https://reshedu.ru |
| 57 | Совершенствование техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultur-a-na5.ru/ https://reshedu.ru |
| 58 | Совершенствование техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultur-a-na5.ru/ https://reshedu.ru |
| 59 | Спортивные и народные игры. Инструктаж по ОТ и ТБ. Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий защиты. Учебные игры в футбол и лапту | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultur-a-na5.ru/ https://reshedu.ru |
| 60 | Учебные игры в футбол и лапту с заданиями. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultur-a-na5.ru/ https://reshedu.ru |
| 61 | Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование техники, тактики игры. Учебные игры в футбол и лапту | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, | http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultur-a-na5.ru/ |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| | | принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; | | регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств. | https://resh.ed u.ru |
| 62 | Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование техникой действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | http://www.fiz kulturavshkole .ru/ http://fizkultur a-na5.ru/ https://resh.ed u.ru |
| 63 | Совершенствование техникой действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту. Итоговый контроль | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | http://www.fiz kulturavshkole .ru/ http://fizkultur a-na5.ru/ https://resh.ed u.ru |
| 64 | Учебные игры в футбол и лапту. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях чел. | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | http://www.fiz kulturavshkole .ru/ http://fizkultur a-na5.ru/ https://resh.ed u.ru |
| 65 | Народные игры (Лапта). Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техникой защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры – “Перестрелка”, “Вызов” | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | http://www.fiz kulturavshkole .ru/ http://fizkultur a-na5.ru/ https://resh.ed u.ru |
| 66 | Ознакомление с теоретическими сведениями. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление техники защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Учебная игра | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | http://www.fiz kulturavshkole .ru/ http://fizkultur a-na5.ru/ https://resh.ed u.ru |
| 67 | Разучивание двусторонней игры с заданиями. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. | http://www.fiz kulturavshkole .ru/ http://fizkultur a-na5.ru/ https://resh.ed u.ru |

| | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|
| 68 | <p>Выполнение комплекса ОРУ на месте.</p> <p>Совершенствование технических действий защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - "Выбей соперника", "Кто быстрее"</p> | <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;</p> | <p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> | <p>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> | <p>http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://resh.edu.ru</p> |
|----|---|--|--|---|--|