

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Ярославской области

ГО г.Переславль-Залесский

МОУ Дмитриевская ОШ

УТВЕРЖЕНО

Директор школы

Кузнецова О.В.

Приказ № 43-ОД

от 01.09.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 1608359)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Люшня Лариса Николаевна

учитель

с.Дмитриевское 2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в

общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

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

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

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

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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

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

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретическое	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с</b>	0.5	0	0.5	Укажит	обсуждают	Практичес	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/st">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/st</a>

	<b>программным материалом и требованиями к его освоению</b>				е период	задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	кая работа;	art/263360/
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.5	0	0.5	Укажит е период	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0.5	0	0.5	Укажит е период	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>

						воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;			
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0.5	0	0.5	Укажит е период	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a>	
Итого по разделу		2							
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.5	0	0.5	Укажит е период	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>	

2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.5	0	0.5	Укажит е период	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.5	0	0.5	Укажит е период	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.5	0	0.5	Укажит е период	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5	0	0.5	Укажит е период	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>

						«процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;		
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0.5	Укажит е период	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Практичес кая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a>
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5	0	0.5	Укажит е период	устанавливают причинно- следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособно сти;;	Практичес кая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью</b>	0.5	0	0.5	Укажит е период	определяют индивидуальные виды	Практичес кая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>

	<b>одномоментной функциональной пробы</b>					деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;			
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5	Укажите часы	0.5	Укажит е период	устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>	
2.10.	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	Укажите часы	0.5	Укажит е период	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>	
Итого по разделу		5							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-</b>	0.5	Укажите часы	0.5	Укажит е	знакомятся с понятием	Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>	

	<b>оздоровительная деятельность</b>				период	«физкультурно-оздоровительная деятельность», роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	работа;	
3.2.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	0.5	Укажите часы	0.5	Укажит е период	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
3.3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	2	Укажите часы	2	Укажит е период	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>

3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	2	Укажите часы	2	Укажит е период	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1	Укажите часы	1	Укажит е период	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	2	Укажите часы	2	Укажит е период	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
3.7.	Модуль «Спортивные игры».	2	Укажите часы	2	Укажит е период	знакомятся с рекомендациями	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>

	<b>Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>				период	учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	работа;	
3.8.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	2	Укажите часы	2	Укажит е период	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
3.9.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</i>	2	Укажите часы	2	Укажит е период	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>

						особенности их выполнения;;		
3.1 0.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</b>	2	Укажите часы	2	Укажит е период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
3.1 1.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	Укажите часы	1	Укажит е период	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>

3.1 2.	<i>Модуль</i> <b>«Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</b>	1	Укажите часы	1	Укажит е период	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Практичес кая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
3.1 3.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.5	Укажите часы	0.5	Укажит е период	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Практичес кая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
3.1 4.	<i>Модуль</i> <b>«Гимнастика». Кувырок назад в группировке</b>	1	Укажите часы	1	Укажит е период	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Практичес кая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
3.1 5.	<i>Модуль</i> <b>«Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1	Укажите часы	1	Укажит е период	выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной	Практичес кая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>

						координации;;		
3.1 6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	Укажите часы	1	Укажит е период	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
3.1 7.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.5	Укажите часы	0.5	Укажит е период	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a>
3.1 8.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.5	Укажите часы	0.5	Укажит е период	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a>

3.1 9.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0.5	Укажите часы	0.5	Укажит е период	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
3.2 0.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.5	Укажите часы	0.5	Укажит е период	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>

						недели.;		
3.2 1.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.5	Укажите часы	0.5	Укажит е период	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
3.2 2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	Укажите часы	1	Укажит е период	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
3.2 3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом</b>	1	Укажите часы	1	Укажит е период	разучивают технику расхождения правым и левым	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>

	<b>бревне</b>					боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;		
3.2 4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1	Укажите часы	1	Укажит е период	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
3.2 5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1	Укажите часы	1	Укажит е период	разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>

3.2 6.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	Укажите часы	1	Укажит е период	повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
3.2 7.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3	Укажите часы	3	Укажит е период	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a>
3.2 8.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	Укажите часы	2	Укажит е период	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>

						ходом;;		
3.2 9.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	Укажите часы	2	Укажит е период	контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
3.3 0.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	Укажите часы	2	Укажит е период	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
3.3 1.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление	3	Укажите часы	3	Укажит е	разучивают и закрепляют	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>

	небольших препятствий при спуске с пологого склона				период	спуск с пологого склона в низкой стойке;;	работа;	
3.3 2.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b>	1	Укажите часы	1	Укажит е период	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>

3.3 3.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</b>	1	Укажите часы	1	Укажит е период	контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
3.3 4.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	1	Укажите часы	1	Укажит е период	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>
3.3 5.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</b>	1	Укажите часы	1	Укажит е период	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении,	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>

						определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;		
3.3 6.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</i>	1	0	1	Укажит е период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
3.3	<i>Модуль «Спортивные</i>	1	Укажите	1	Укажит	описывают	Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/st">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/st</a>

7.	<i>игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу</i>		часы		е период	технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;	кая работа;	art/262639/
3.3 8.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</i>	1	Укажите часы	1	Укажит е период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
3.3 9.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча</i>	1	Укажите часы	1	Укажит е период	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</a>

						техники обводки учебных конусов;;		
3.4 0.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Обводка мячом ориентиров</b>	1	Укажите часы	1	Укажит е период	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
3.4 1.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	2	Укажите часы	2	Укажит е период	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>

3.4 2.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	3	Укажите часы	3	Укажит е период	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>	
3.4 3.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	3	Укажите часы	3	Укажит е период	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>	
Итого по разделу		58							
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>									
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	3	3	0	Укажит е период	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a> ВФСК ГТО (gto.ru) ГТО76.пф.	

						ПОДГОТОВКИ;;		
Итого по разделу		3						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65				

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	Укажите часы	1	02.09.2022	Практическая работа;
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни». Беговые упражнения на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	Укажите часы	1	05.09.2022	Практическая работа;
3.	Миф о зарождении олимпийских игр. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	Укажите часы	1	09.09.2022	Практическая работа;
4.	Правила составления индивидуального режима	1	Укажите часы	1	12.09.2022	Практическая работа;

	дня. Техника выполнения высокого старта при беге на короткие дистанции					
5.	Самостоятельное составления индивидуального режима дня. Техника бега на длинные дистанции	1	Укажите часы	1	16.09.2022	Практическая работа;
6.	Правила подбора упражнений для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Равномерное передвижение при беге на длинные дистанции	1	Укажите часы	1	19.09.2022	Практическая работа;
7.	Осанка человека. ТБ на занятиях прыжками. Техника прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	Укажите часы	1	23.09.2022	Практическая работа;
8.	Прыжки в длину с 3-х и 5 шагов разбега, техника	1	Укажите часы	1	26.09.2022	Практическая работа;
9.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Укажите часы	1	30.09.2022	Практическая работа;
10.	ТБ на занятиях	1	Укажите часы	1	03.10.2022	Практическая

	баскетболом. История развития баскетбола. Упражнения для профилактики нарушения осанк					работа;
11.	Подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол.	1	Укажите часы	1	07.10.2022	Практическая работа;
12.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	Укажите часы	1	10.10.2022	Практическая работа;
13.	Совершенствование передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	Укажите часы	1	14.10.2022	Практическая работа;
14.	Упражнения на развитие координации. Техника ведения баскетбольного мяча.	1	Укажите часы	1	17.10.2022	Практическая работа;
15.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	Укажите часы	1	21.10.2022	Практическая работа;
16.	Техника броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Укажите часы	1	24.10.2022	Практическая работа;
17.	Способы самостоятельного совершенствования техники	1	Укажите часы	1	28.10.2022	Практическая работа;

	броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места					
18.	Знакомство с понятием «спортивнооздоровительная деятельность». Ведение дневника физической культуры	1	Укажите часы	1	07.11.2022	Практическая работа;
19.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	Укажите часы	1	11.11.2022	Практическая работа;
20.	Упражнения утренней зарядки. Кувырок назад в группировке	1	Укажите часы	1	14.11.2022	Практическая работа;
21.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно	1	Укажите часы	1	18.11.2022	Практическая работа;
22.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках	1	Укажите часы	1	21.11.2022	Практическая работа;
23.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	Укажите часы	1	25.11.2022	Практическая работа;
24.	Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения с гимнастической палкой	1	Укажите часы	1	28.11.2022	Практическая работа;
25.	Упражнения на развитие гибкости. Подготовка для	1	Укажите часы	1	02.12.2022	Практическая работа;

	сдачи норматива ГТО.					
26.	Упражнения на формирование телосложения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	Укажите часы	1	05.12.2022	Практическая работа;
27.	Подводящие упражнения для опорного прыжка на гимнастического козла	1	Укажите часы	1	09.12.2022	Практическая работа;
28.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	Укажите часы	1	12.12.2022	Практическая работа;
29.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	Укажите часы	1	16.12.2022	Практическая работа;
30.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	Укажите часы	1	19.12.2022	Практическая работа;
31.	Игры на формирование мышечного корсета, осанки	1	Укажите часы	1	23.12.2022	Практическая работа;
32.	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку за единицу времени	1	Укажите часы	1	26.12.2022	Практическая работа;
33.	Правила передвижения с лыжами в строю. Способы использования упражнений	1	Укажите часы	1	09.01.2023	Практическая работа;

	в передвижении на лыжах для развития выносливости					
34.	Освоение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	Укажите часы	1	13.01.2023	Практическая работа;
35.	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	Укажите часы	1	16.01.2023	Практическая работа;
36.	Прохождение дистанции на учебном круге попеременным двухшажным ходом	1	Укажите часы	1	20.01.2023	Практическая работа;
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1	Укажите часы	1	23.01.2023	Практическая работа;
38.	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом	1	Укажите часы	1	27.01.2023	Практическая работа;
39.	Техника подъёма в горку на лыжах способом «лесенка»	1	Укажите часы	1	30.01.2023	Практическая работа;
40.	Совершенствование подъёма в горку на лыжах способом «лесенка»	1	Укажите часы	1	03.02.2023	Практическая работа;
41.	Техника спуска на лыжах с	1	Укажите часы	1	06.02.2023	Практическая

	полологого склона					работа;
42.	Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона	1	Укажите часы	1	10.02.2023	Практическая работа;
43.	Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1	Укажите часы	1	13.02.2023	Практическая работа;
44.	Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1	Укажите часы	1	17.02.2023	Практическая работа;
45.	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	Укажите часы	1	20.02.2023	Практическая работа;
46.	Прохождение дистанции на учебном круге. Освоение изученных ходов.	1	Укажите часы	1	24.02.2023	Практическая работа;
47.	Разминка на учебном круге. Лыжные гонки – соревнования.	1	Укажите часы	1	27.02.2023	Практическая работа;
48.	ТБ на занятиях волейболом. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол	1	Укажите часы	1	03.03.2023	Практическая работа;

49.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	Укажите часы	1	06.03.2023	Практическая работа;
50.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	Укажите часы	1	10.03.2023	Практическая работа;
51.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	Укажите часы	1	13.03.2023	Практическая работа;
52.	ТБ на занятиях футболом. Удар по неподвижному мячу	1	Укажите часы	1	17.03.2023	Практическая работа;
53.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Укажите часы	1	20.03.2023	Практическая работа;
54.	Ведение футбольного мяча	1	Укажите часы	1	24.03.2023	Практическая работа;
55.	Обводка мячом ориентиров	1	Укажите часы	1	03.04.2023	Практическая работа;
56.	Знакомство с рекомендациями по ТБ при выполнении упражнений в метании малого мяча. Упражнения на развитие точности движения	1	Укажите часы	1	07.04.2023	Практическая работа;
57.	Техника метания малого мяча в неподвижную	1	Укажите часы	1	10.04.2023	Практическая работа;

	мишень, из положения стоя на месте					
58.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	Укажите часы	1	14.04.2023	Практическая работа;
59.	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	Укажите часы	1	17.04.2023	Практическая работа;
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1	Укажите часы	1	21.04.2023	Практическая работа;
61.	Техника метания малого мяча на дальность	1	Укажите часы	1	24.04.2023	Практическая работа;
62.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча на дальность	1	Укажите часы	1	28.04.2023	Практическая работа;
63.	Игры-эстафеты с использованием малого мяча	1	Укажите часы	1	05.05.2023	Практическая работа;
64.	Правила соревнований по легкой атлетике.	1	Укажите часы	1	08.05.2023	Практическая работа;





ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	3	65
-------------------------------------	----	---	----

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

#### Модуль «Школьный урок» программы воспитания

1 сентября - Всероссийский праздник «День знаний».

2 сентября - День окончания Второй мировой войны (1939-1945).

2 сентября 1963 года родился Станислав Черчесов. Заслуженный мастер спорта. 2-кратный чемпион СССР; 2-кратный чемпион России; обладатель Кубка СССР; обладатель Кубка СНГ; 3-кратный чемпион Австрии; 3-кратный обладатель приза «Вратарь года». В качестве тренера: Четвертьфиналист чемпионата мира (2018); серебряный призер чемпионата России; чемпион Польши; обладатель Кубка Польши; Чемпион Венгрии; Обладатель Кубка Венгрии.

4 сентября 1972 года на Олимпийских играх в Мюнхене американский пловец Марк Спитц завоевал седьмую золотую медаль, причем все семь раз он побеждал с мировыми рекордами. Спитц стал первым пловцом, сумевшим стать 7-кратным чемпионом на одной Олимпиаде.

5 сентября 1999 года кенийский бегун Ноа Кипроно Нгени установил ныне действующий мировой рекорд в беге на 1000 метров – 2 минуты 11,96 секунды.

12 сентября 1949 года родилась Ирина Роднина. Советская фигуристка. Заслуженный мастер спорта СССР. 3-кратная олимпийская чемпионка в парном катании. 10-кратная чемпионка мира. 11-кратная чемпионка Европы.

17 сентября 1985 года родился Овечкин Александр Михайлович. Российский хоккеист. Обладатель Кубка Стэнли. Трёхкратный чемпион мира. Включён в список 100 величайших

хоккеистов за всю историю НХЛ.
21 сентября 1989 года родилась Светлана Ромашина. Российская синхронистка. Заслуженный мастер спорта. 7-кратная Олимпийская чемпионка. 21-кратная Чемпионка мира.
23 сентября 1975 года родился Сергей Тетюхин. Российский волейболист. Заслуженный мастер спорта. Олимпийский чемпион. Серебряный и 2-кратный бронзовый призер Олимпийских игр.
1 октября - Международный день пожилых людей.
20 октября 1949 года родился Валерий Филиппович Борзов. Советский легкоатлет. Двукратный Олимпийский чемпион и трёхкратный призёр Олимпийских игр.
22 октября 1929 года родился Яшин Лев Иванович. Советский футболист. Олимпийский чемпион 1956 года и чемпион Европы 1960 года. 5-кратный Чемпион СССР. Заслуженный мастер спорта СССР (1957). Лучший вратарь XX века по версиям ФИФА. Единственный вратарь в истории, получивший «Золотой мяч».
23 октября 1940 года родился Эдсон Арантис ду Насименту, более известный как Пеле, бразильский футболист, признанный ФИФА лучшим футболистом XX века, а МОК - лучшим спортсменом столетия. 3-кратный Чемпион Мира.
29 октября Всероссийский день гимнастики.
30 октября 1936 года родилась Полина Астахова. Советская гимнастка. Заслуженный мастер спорта СССР. 5-кратная Олимпийская чемпионка. 2-кратный серебряный призер Олимпийских игр. 3-кратный бронзовый призер Олимпийских игр в личном многоборье. 3-кратная Чемпионка Мира. 4-кратная Чемпионка Европы.
30 октября День тренера в России.
7 ноября 1948 года родился Иван Ярыгин. Советский борец. Заслуженный мастер спорта СССР. 2-кратный Олимпийский чемпион. Чемпион мира. 5-кратный победитель Кубка мира. 3-кратный чемпион Европы. 2-кратный серебряный призер чемпионатов Европы. Победитель Универсиады. 2-кратный Чемпион СССР.
9 ноября 1951 года родился Александр Белов. Советский баскетболист. Заслуженный мастер спорта СССР. Олимпийский чемпион 1972 г. Бронзовый призер Олимпийских игр (1976). Чемпион мира 1974 г. Бронзовый призер чемпионата мира 1970 г. 2-кратный Чемпион Европы.
9 ноября 1921 года родился Виктор Чукарин. Советский гимнаст. Заслуженный мастер спорта

<p>СССР. 7-кратный Олимпийский чемпион. 3-кратный серебряный призер Олимпийских игр. Абсолютный Чемпион мира (1954). 5-кратный абсолютный чемпион СССР. 13-кратный чемпион СССР.</p>
<p>16 ноября 1971 года родился Александр Владимирович Попов. Советский и российский пловец. 4-кратный олимпийский чемпион. 6-кратный чемпион мира. 21-кратный чемпион Европы. Многократный рекордсмен мира и Европы. Заслуженный мастер спорта СССР. Кавалер и почётный член Международного олимпийского комитета.</p>
<p>17 ноября 1973 года родился Алексей Евгеньевич Урманов. Российский фигурист и тренер по фигурному катанию. Заслуженный мастер спорта России. Олимпийский чемпион. Бронзовый призёр чемпионата мира 1993. Чемпион Европы.</p>
<p>3 декабря 1960 года родился Игорь Ларионов. Советский хоккеист. Заслуженный мастер спорта СССР. 2-кратный Олимпийский чемпион; бронзовый призер Олимпийских игр (2002). 4-кратный Чемпион мира; победитель Кубка Канады 1981 года. 8-кратный чемпион СССР. 3-кратный обладатель Кубка Стэнли.</p>
<p>10 декабря 1918 года родился Анатолий Тарасов. Заслуженный мастер спорта СССР. Заслуженный тренер СССР по хоккею. В качестве тренера - 17-кратный чемпион СССР; 8-кратный обладатель Кубка СССР; 2-кратный серебряный призер чемпионатов мира; 3-кратный чемпион Европы. 3-кратный Олимпийский чемпион; 9-кратный Чемпион; 8-кратный Чемпион Европы.</p>
<p>10 декабря мировое сообщество отмечает WorldFootballDay (Всемирный день футбола). Во всех странах планеты проводятся мероприятия, посвященные популяризации спорта номер один.</p>
<p>21 декабря 1891 года в США в зале учебного центра Христианской молодежной ассоциации в американском Спрингфилде (штат Массачусетс) состоялся первый баскетбольный матч.</p>
<p>23 декабря 1976 года родилась Юлия Анатольевна Чепалова. Российская лыжница. Чемпионка Олимпийских игр. Победитель Кубка мира.</p>
<p>27 декабря 1934 года родилась Лариса Семёновна Латынина. Советская гимнастка. Девятикратная Олимпийская чемпионка. Заслуженный мастер спорта СССР.</p>
<p>29 декабря 1895 года на территории будущего стадиона Юных Пионеров в Москве состоялось</p>

<p>торжественное открытие Московского клуба лыжников. Это событие принято считать днем рождения российского лыжного спорта.</p>
<p>31 декабря 1996 года родился Александр Александрович Большунов. Российский лыжник. Трехкратный Олимпийский чемпион. Чемпион мира, двукратный обладатель Кубка мира. Заслуженный мастер спорта России.</p>
<p>14 января 1948 года родился Валерий Борисович Харламов. Советский хоккеист. Двукратный Олимпийский чемпион и восьмикратный чемпион мира. Лучший хоккеист СССР 1972 и 1973 годов. Один из ведущих хоккеистов СССР 1970-х годов, получивший признание как в своей стране, так и за её пределами. Член Зала славы ИИХФ с 1998 года. Член Зала хоккейной славы в Торонто с 2005 года.</p>
<p>18 января 1928 года родился Александр Яковлевич Гомельский. Заслуженный тренер СССР по баскетболу. В качестве тренера - Олимпийский чемпион; 2-кратный Чемпион мира; 7-кратный Чемпион Европы; 3-кратный Тренер года в Европе.</p>
<p>19 января 1979 года родилась Светлана Хоркина. Российская гимнастка. Заслуженный мастер спорта. 2-кратная Олимпийская чемпионка. 3-кратная абсолютная Чемпионка мира. 6-кратная Чемпионка мира. 3-кратная абсолютная Чемпионка Европы. 9-кратная Чемпионка Европы в отдельных упражнениях.</p>
<p>30 января 1967 года родился Сергей Владимирович Чепиков. Советский и российский биатлонист и лыжник. Двукратный Олимпийский чемпион и двукратный Чемпион мира по биатлону. Первый в истории новой России обладатель Кубка мира по биатлону. Заслуженный мастер спорта СССР.</p>
<p>7 февраля 2014 года в российском черноморском городе Сочи состоялось открытие XXII зимних Олимпийских игр. В них приняло участие 2800 спортсменов из 88 стран.</p>
<p>7 февраля 1927 года родился Владимир Куц - участник Великой Отечественной войны, бегом на длинные дистанции увлекся, будучи матросом Балтийского флота. Советский легкоатлет. Заслуженный мастер спорта СССР. 2-кратный Олимпийский чемпион; Чемпион Европы. 10-кратный Чемпион СССР. 9-кратный рекордсмен мира.</p>
<p>9 февраля 1895 года американец Уильям Морган из Массачусетса изобрел новую игру под названием «минтонет», которая позже была переименована в «волейбол» и стала одним из самых популярных видов спорта. В начале XX века волейбол начал распространяться за пределами США. В 1948 году был проведен первый чемпионат Европы, в 1949 году - первый</p>

<p>чемпионат мира, а в олимпийскую программу волейбол впервые был включен на Играх-1964 в Токио.</p>
<p>17 февраля 1963 года родился Майкл Джордан. Американский баскетболист. 2-кратный Олимпийский чемпион; Чемпион Панамериканских игр; Чемпион Америки; 6-кратный чемпион НБА; 6-кратный MVP финала НБА; 5-кратный MVP регулярных сезонов НБА; 14-кратный участник Матчей всех звезд НБА.</p>
<p>18 февраля 1981 года родился Андрей Кириленко. Российский баскетболист. Заслуженный мастер спорта. Бронзовый призер Олимпийских игр. Чемпион Европы. 3-кратный Чемпион России. 2-кратный чемпион Единой лиги ВТБ; участник Матча всех звезд НБА. 2-кратный игрок года по версии ФИБА. Лучший баскетболист Европы 2012.</p>
<p>26 февраля 1954 года в Стокгольме (Швеция) начался 21-й чемпионат мира по хоккею с шайбой. Дебютировавшая на соревновании такого уровня сборная СССР разгромила в первом туре сборную Финляндии - 7:1.</p>
<p>3 марта 1875 года считается днем рождения канадского хоккея. В этот день в Монреале на катке «Виктория» был проведен первый хоккейный матч. Согласно сведениям, которые удалось почерпнуть из заметки, в командах было по 9 человек. Играли они деревянной шайбой, а защитную экипировку позаимствовали из бейсбола. Впервые в этот день на льду появились деревянные хоккейные ворота.</p>
<p>7 марта 2014 года в Сочи открылись зимние Паралимпийские игры. Состязания проходили с 7 по 16 марта, в них приняли участие 567 спортсменов из 45 стран мира. За девять соревновательных дней было разыграно 72 комплекта медалей в пяти видах спорта – биатлоне, горных лыжах (включая сноуборд, впервые включенный в программу Игр), керлинге на колясках, лыжных гонках и следж-хоккее. Паралимпиада проходила под тем же девизом, что и Игры-2014 - «Жаркие. Зимние. Твои», а ее официальными талисманами стали Лучик и Снежинка.</p>
<p>7 марта 1953 года в Сантьяго (Чили) стартовал первый чемпионат мира по баскетболу среди женских сборных. В нем приняли участие 10 команд. В первый день турнира состоялся только один матч - сборная Франции обыграла сборную Перу со счетом 62:22.</p>
<p>8 марта 1898 года на Северном катке на Каменноостровском проспекте в Петербурге (каток был залит на велодроме) состоялся первый матч по новым правилам хоккея с мячом между командами «белых» и «черных». Этот день принято считать днем рождения русского хоккея.</p>
<p>8 марта 1939 года родилась Скобликова Лидия. Советская конькобежка. Заслуженный мастер</p>

<p>спорта СССР. 6-кратная Олимпийская чемпионка. 2-кратная абсолютная Чемпионка мира. Многократная рекордсменка мира. Многократная Чемпионка СССР.</p>
<p>11 марта 1931 года по инициативе ВЛКСМ, введен Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО).</p>
<p>11 марта 1975 года родился Сайтиев Бувайсар. Российский борец. Заслуженный мастер спорта. 3-кратный Олимпийский чемпион. 6-кратный Чемпион мира. 6-кратный Чемпион Европы. 4-кратный Чемпион России. 5-кратный Лучший борец вольного стиля в мире.</p>
<p>18 марта 1980 года родился Алексей Константинович Ягудин. Российский фигурист. Заслуженный мастер спорта России. Олимпийский чемпион. Четырёхкратный Чемпион мира, трёхкратный Чемпион Европы.</p>
<p>В 2013 году президент РФ Владимир Путин дал поручение правительству возродить ГТО, соответствующий указ был подписан 24 марта 2014 года.</p>
<p>25 марта 1945 года родился Едешко Иван. Советский баскетболист. Заслуженный мастер спорта СССР. Заслуженный тренер СССР. Заслуженный тренер России. Олимпийский чемпион. Чемпион мира. 2-кратный Чемпион Европы. Обладатель Кубка европейских чемпионов. 8-кратный Чемпион СССР. Один из творцов мюнхенского «чуда трех секунд».</p>
<p>26 марта 1962 года родился Лавров Андрей. Российский гандболист. Заслуженный мастер спорта СССР. 3-кратный Олимпийский чемпион. 2-кратный Чемпион мира. Чемпион Европы.</p>
<p>30 марта 1981 года родился Мозякин Сергей Валерьевич. Российский хоккеист. Двукратный чемпион мира и двукратный серебряный призёр чемпионатов мира. Олимпийский чемпион. Двукратный обладатель Кубка Гагарина. Обладатель многих рекордов отечественного хоккея. Заслуженный мастер спорта России.</p>
<p>6 апреля - Международный день спорта. 6 апреля 1896 года на Мраморном стадионе в Афинах в присутствии 80 тысяч зрителей торжественно открылись первые в современной истории Олимпийские игры.</p>
<p>8 апреля 1992 года родился Сергей Александрович Устюгов. Российский лыжник. Олимпийский чемпион. Двукратный. Победитель многодневной гонки Тур де Ски, трёхкратный Чемпион мира среди молодёжи, пятикратный Чемпион мира среди юниоров. Заслуженный мастер спорта России.</p>
<p>15 апреля 1983 года родился Ковальчук Илья Валерьевич. Российский хоккеист. Двукратный чемпион мира. Двукратный обладатель Кубка Гагарина. Олимпийский чемпион.</p>

18 апреля 1922 года основан футбольный клуб Спартак Москва. Самый титулованный футбольный клуб России. 12-кратный чемпион СССР. 10-кратный чемпион России. 10-кратный обладатель Кубка СССР. 4-кратный обладатель Кубка России. Обладатель Суперкубка России.
19 апреля 1985 года родился российский скелетонист Александр Владимирович Третьяков. Первый в истории скелетона России Олимпийский чемпион, Чемпион мира, двукратный обладатель Кубка мира. Двукратный Чемпион Европы, двукратный Чемпион мира среди юниоров, многократный Чемпион России. Заслуженный мастер спорта России.
20 апреля 1958 года родился Вячеслав Александрович Фетисов. Советский хоккеист. Двукратный Олимпийский чемпион, семикратный Чемпион мира, трёхкратный обладатель Кубка Стэнли. Является одним из 6 членов символической сборной столетия Международной федерации хоккея. Член «Тройного золотого клуба». Включён в Зал славы ИИХФ и в Зал хоккейной славы в Торонто. Заслуженный мастер спорта СССР. Заслуженный тренер России.
25 апреля 1952 года родился Владислав Александрович Третьяк. Лучший хоккеист XX века по версии Международной федерации хоккея. 5 раз признавался лучшим хоккеистом СССР, трижды лучшим хоккеистом Европы, четырежды лучшим вратарем мировых первенств. Олимпийский чемпион. Чемпион мира.
29 апреля 1923 года Основан Центральный спортивный клуб Армии (ЦСКА).
1 мая Международный день солидарности трудящихся.
2 мая 1943 года в Сталинграде состоялся футбольный матч между сборной города и московским «Спартаком». Сталинград пережил тяжелое время, именно здесь состоялась битва, имевшая переломное значение в Великой Отечественной войне. В начале февраля остатки фашистских соединений, участвовавших в наступлении, были разгромлены. Чтобы поднять дух жителей, было решено провести футбольный матч, приурочив его к майским праздникам. Пригласили московский «Спартак», в то время участвовавший в первенстве Москвы. Сборную Сталинграда собирали по всему городу, на местном стадионе «Азот» построили деревянную трибуну. Хозяева поля победили - 1:0. Понаблюдать за игрой собралось больше десяти тысяч человек, в том числе зарубежные журналисты.
7 мая 1983 года родился Александр Геннадьевич

Легков. Российский лыжник. Олимпийский чемпион. Победитель многодневной лыжной гонки Тур-де-Ски 2013 года. Заслуженный мастер спорта России. 7 мая 1951 года СССР принят в МОК.
9 мая – День Победы.
16 мая 1955 года родилась Ольга Корбут. Советская гимнастка. Заслуженный мастер спорта СССР. 4-кратная Олимпийская чемпионка. 2-кратный серебряный призер Олимпийских игр. 3-кратная Чемпионка мира в командном первенстве.
21 мая 1904 года в Париже была основана Международная федерация футбола (ФИФА).
21 мая 1960 года родился Сальников Владимир. Советский пловец. Заслуженный мастер спорта СССР. 4-кратный Олимпийский чемпион в плавании. 4-кратный Чемпион мира.
22 мая 1936 года стартовал первый чемпионат Советского Союза по футболу.
27 мая 1934 года вышло специальное постановление Центрального Исполнительного Комитета СССР «Об установлении звания Заслуженного мастера спорта» для присвоения «выдающимся мастерам — активным строителям советской физической культуры».
31 мая 1942 года в блокадном Ленинграде на стадионе «Динамо» на Крестовском острове состоялся футбольный матч между командами «Динамо» и Ленинградского металлического завода.
31 мая 1970 года на чемпионате мира по футболу в Мексике ФИФА впервые позволила командам проводить замены в ходе игры. Во втором тайме матча открытия турнира Мексика — СССР полузащитник сборной Советского Союза Анатолий Пузач заменил Виктора Серебряникова и, таким образом, вошел в историю футбола, как первый в истории футбола игрок, вышедший на замену на чемпионатах мира.

Приложение к рабочей программе

Формы учета программы воспитания

**Физическая культура**

класс	№ Раздела, название	Вопросы воспитания
5-9 класс	<b>Раздел № 1</b>  <b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</li> <li>- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</li> <li>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
	<b>Раздел № 2</b>  <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</li> <li>- осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</li> <li>- знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
	<b>Раздел № 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать терминологию игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</li> </ul>

	<b>Спортивные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li><li>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li><li>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</li><li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li></ul>
--	------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------