

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

МО "Николаевский район"

МОУ Баевская СШ


РАССМОТРЕНО

на заседании ТГ
учителей
гуманитарного цикла


Н.В. Еделькин
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


И.И. Чичина
от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


О.Е. Сумбаева
Приказ №312 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2698924)

Учебного предмета **Физическая культура**

Уровень реализации **основная школа, базовый уровень**

Класс **5**

Количество часов по учебному плану в неделю **2 часа** в год **68 часов**

Учебник **«Физическая культура»**, год издания **2023 г.**

издательство **Москва: Просвещение** автор **А.П. Матвеев**

составлена в соответствии федеральной образовательной программы основного общего образования (утверждена Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 г. под № 370)

Составитель:

учитель физической культуры
Буртаев Юрий Михайлович

с. Баевка, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных

возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
Итого по разделу		5			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		1	http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		1	http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		1	http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		1	http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		1	http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		1	http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		1	http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

					http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
Итого по разделу	54				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	7		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
3	Олимпийские игры древности	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924

						tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
4	Режим дня	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
5	Наблюдение за физическим развитием	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

7	Определение состояния организма	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
8	Составление дневника по физической культуре	1		1		http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
9	Упражнения утренней зарядки	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

					http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
12	Упражнения на развитие гибкости	1			http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
13	Упражнения на развитие координации	1			http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
14	Упражнения на формирование телосложения	1			http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

						http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
18	Опорные прыжки	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924

						tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
19	Опорные прыжки	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

22	Упражнения на гимнастической скамейке	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
23	Бег на длинные дистанции	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
24	Бег на длинные дистанции	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
25	Бег на короткие дистанции	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

					http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
26	Бег на короткие дистанции	1			http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

						http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
30	Метание малого мяча на дальность	1		1		http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
33	Повороты на лыжах способом	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924

	переступания					http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
34	Повороты на лыжах способом переступания	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

37	Спуск на лыжах с пологого склона	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1		http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

						http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
41	Техника ловли мяча	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
42	Техника ловли мяча	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
43	Техника передачи мяча	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
44	Техника передачи мяча	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

						http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
45	Ведение мяча стоя на месте	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
46	Ведение мяча стоя на месте	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
47	Ведение мяча в движении	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
48	Ведение мяча в движении	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924

						http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
51	Технические действия с мячом	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

52	Технические действия с мячом	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
53	Прямая нижняя подача мяча	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
54	Прямая нижняя подача мяча	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
55	Приём и передача мяча снизу	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

					http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
56	Приём и передача мяча снизу	1			http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
57	Приём и передача мяча сверху	1			http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
58	Приём и передача мяча сверху	1			http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
59	Технические действия с мячом	1			http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

						http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
60	Технические действия с мячом	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tml=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
61	Технические действия с мячом	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tml=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
62	Технические действия с мячом	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tml=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924

						http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		0		http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
68	Ведение футбольного мяча «по прямой» Итоговый урок	1				http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	6		

