

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Наименование учредителя
МБОУ "Воткинский лицей"

Рассмотрено на заседании кафедры

Протокол № 1

от « 26 » августа _____ 2022 г.

зав.кафедрой _____

/

/

Рекомендовано

Протокол НМС № 1 _____

от « 29 » августа _____ 2022 г.

Утверждено

на пед.совете

Протокол №1

от «30»августа 2021 г.

Директор лицея _____

/О.В.Стрелкова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ившин Евгений Николаевич
учитель физкультуры

воткинск 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 физкультурминутки, 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
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0	02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1	03.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения,	Практическая работа;	https://ciur.ru/vtk/vtk_dush/default.aspx

						<p>конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;		
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0	0	14.10.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

						<p>наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;</p>		
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0	0	08.03.2023	<p>характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в</p>	<p>Выберите вид/форму контроля</p>	<p>//resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</p>

						<p>программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по разделу	3							
------------------	---	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0	16.09.2022	<p>знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают</p>	Устный опрос;	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/5/</p>
------	--	------	---	---	------------	--	---------------	--

						<p>причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;</p>		
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0	23.09.2022	<p>составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/

						<p>влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;»;</p>		
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0	30.09.2022	<p>знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0	07.10.2022	<p>приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/

					<p>физического развития.; знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);; выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;		
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25	0	0	21.10.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);; выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0	06.09.2022	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/

						<p>знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;</p>		
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0	13.09.2022	<p>измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);; выявляют</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/

						соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;		
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	0	20.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).; выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/

						стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;		
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	0	11.11.2022	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).; выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных	Устный опрос;	https://infourok.ru/shkolnoe-issledovanie-vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-rabotu-serdca-1926501.html

						таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;		
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	0	04.10.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;; измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; сравнивают полученные данные с показателями	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/

						таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; составляют дневник физической культуры;		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по разделу	5							
------------------	---	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0	2.12.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
------	--	-----	---	---	-----------	--	---------------	---

3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0	2.12.2022	отбирают и составляют комплексы	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982//
------	------------------------------------	-----	---	---	-----------	---------------------------------	---------------	---

						упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;		
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0.5	3.12.2022	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
3.4.	Водные процедуры после	0.5	0	0	3.12.2022	разучивают	Устный опрос	https://resh.edu.ru

утренней зарядки

упражнения
дыхательной и
зрительной
гимнастики для
профилактики
утомления во время
учебных занятий.;
закрепляют и
совершенствуют
навыки проведения
закаливающей
процедуры способом
обливания;;
закрепляют правила
регулирования
температурных и
временных режимов
закаливающей
процедуры;;
записывают
регулярность
изменения
температурного
режима
закаливающих
процедур и
изменения её
временных
параметров в
дневник физической
культуры.;
записывают
содержание
комплексов и
регулярность их
выполнения в

[/subject/lesson/
7442/start/309247/](/subject/lesson/7442/start/309247/)

						<p>дневнике физической культуры;; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;</p>		
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5	0	0.5	06.12.2022	<p>разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/

						амплитудой.;		
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	10.12.2022	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5	0	0	06.11.2022	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i>	1	0	0	11.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	https://infourok.ru/urok-9-sportivno-ozdorovitelnaya-deyatelnost-5414216.html
3.9.	<i>Модуль</i>	1	0	1	12.11.2022	описывают технику	Практическая	https://resh.edu.ru/

«Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке

выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими

работа;

[subject/lesson/7456/start/314238/](https://www.subject.ru/subject/lesson/7456/start/314238/)

						учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	15.12.2022	разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	18.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
3.12.	Модуль	1	0	1	19.11.2022	рассматривают,	Практическая	https://www.youtube.com/

	«Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках					обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;;	работа;	watch?v=MM2dcKBgJYA
3.13.	<i>Модуль</i> «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	22.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507
3.14.	<i>Модуль</i> «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	25.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/

3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	26.11.2022	<p>закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p>	Практическая работа;	https://infourok.ru/lazanye_i_perelezzanie_po_gimnasticheskoy_stenke-508585.htm
-------	--	---	---	---	------------	--	----------------------	---

3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	29.11.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/25/konspekt-uroka-po-gimnastike-v-5-klasse
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	1	1	21.09.2022 22.09.2022	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.18.	Модуль «Лёгкая	1	0	1	03.09.2022	знакомятся с	Практическая	https://yandex.ru/

	<i>атлетика</i> ». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой					рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	работа;	video/preview/?text=техника%20безопасности%20на%20уроках%20легкой%20атлетики&path=yandex_search&parent-reqid=1654976222533817-17749126877413863457-vla1-2786-vla-17-balancer-8080-BAL-3013&from_type=vast&filmId=10484811225023786843
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	1	0	06.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	1	1	9.09.2022 10.09.2022	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/

						<p>совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p>		
3.21.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</p>	1	0	1	27.09.2022	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://yandex.ru/video/preview/?text=техника%20безопасности%20на%20уроках%20легкой%20атлетики&path=yandex_search&parent-reqid=1654976222533817-17749126877413863457-vla1-2786-vla-17-balancer-8080-BAL-3013&from_type=vast&filmId=10484811225023786843</p>
3.22.	<p>Модуль «Лёгкая</p>	1	0	1	25.04.2023	<p>разучивают технику</p>	<p>Практическая</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p>

	<i>атлетика</i> ». Метание малого мяча в неподвижную мишень					метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	работа;	subject/lesson/7461/start/262792/
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	22.04.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/?text=техника%20безопасности%20на%20уроках%20легкой%20атлетики&path=yandex_search&parent-reqid=1654976222533817-17749126877413863457-vla1-2786-vla-17-balancer-8080-BAL-3013&from_type=vast&filmId=10484811225023786843
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Метание малого мяча на дальность	1	1	0	28.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/

						неподвижную мишень;;		
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3	0	3	7.02.2023 10.02.2023 11.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135

						ходом;;		
3.26.	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	2	0	2	27.12.2022 10.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Практическая работа;	https://www.youtube.com/watch?v=nb3XOYyZHzc
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2	13.01.2023 14.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135

3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	3	0	3	17.01.2023 20.01.2023 21.01.2023	<p>изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;;</p> <p>разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;;</p> <p>разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;</p> <p>контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта»	3	0	3	24.01.2023	закрепляют и	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/

	спорта». Спуск на лыжах с пологого склона				27.01.2023 28.01.2023	совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;;	работа;	subject/lesson/7462/start/262762/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3	1	2	31.01.2023 03.02.2023 04.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/

						<p>разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>		
3.31.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</p>	3	0	2	<p>15.10.2022 18.10.2022 21.10.2022</p>	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477</p>
3.32.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с</p>	1	0	1	<p>30.09.2022</p>	<p>знакомятся с рекомендациями</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://infourok.ru/podvodyaschie-</p>

	<p>рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</p>					<p>учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;</p>		<p>uprazhneniya-i-igri-dlya-osvoeniya-basketbola-3854404.html</p>
3.33.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</p>	3	0	3	<p>01.10.2022 04.10.2022 07.10.2022</p>	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477</p>

						<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</p>		
3.34.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</p>	3	1	2	<p>08.10.2022 11.10.2022 14.10.2022</p>	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</p>

						и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);		
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	1	2	21.03.2023 24.03.2023 25.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/

						контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;		
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</i>	1	0	0	18.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос;	https://infourok.ru/podgotovitelnie-i-podvodyaschie-uprazhneniya-igri-v-volleybol-3842419.html
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</i>	3	0	3	11.04.2023 14.04.2023 15.04.2023	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	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/

						<p>технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;</p>		
3.38.	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</p>	3	1	2	<p>04.04.2023 07.04.2023 08.04.2023</p>	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</p>

						с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;		
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	16.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	1	0	0	13.05.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/

	использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол					использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;		
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	19.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7467/ start/262639/
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Ведение футбольного мяча	1	0	1	03.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7467/ start/262639/

						отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;		
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	30.05.2023	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/

Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	2	28		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/03/08/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-uchiteley-fizicheskoy https://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf https://user.gto.ru/user/login https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	70				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1			2.09	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
2.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1		1	3.09	Практическая работа;
3.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1		1	6.09	Практическая работа;

4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги	1		1	9.09	Практическая работа;
5.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги	1		1	10.09	Практическая работа;
6.	Развитие скоростных способностей, бег 60 м.	1		1	13.09	Практическая работа;
7.	Челночный бег 3X10м	1		1	16.09	Практическая работа;
8.	Развитие скоростной выносливости бег 200 м.	1		1	17.09	Практическая работа;
9.	Метание мяча 150 грамм с разбега.	1		1	20.09	Практическая работа;
10.	Развитие скоростно-силовых	1		1	23.09	Практическая работа;

	качеств					
11.	Прыжок в длину с места	1		1	24.09	Практическая работа;
12.	Развитие выносливости, бег 1000 м.	1	1		27.09	Зачет.
13.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1		1	30.09	Практическая работа;
14.	Ведение баскетбольного мяча	1		1	1.10	Практическая работа;
15.	Ведение баскетбольного	1		1	4.10	Практическая работа;

	мяча					
16.	Ведение баскетбольного мяча	1		1	7.10	Практическая работа;
17.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	8.10	Практическая работа;
18.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	11.10	Практическая работа;
19.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1		14.10	зачет
20.	Передача баскетбольного мяча двумя руками	1		1	15.10	Практическая работа;

	от груди					
21.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1	18.10	Практическая работа;
22.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1		21.10	зачет;
23.	Тактические игры «Ляпки», «Ниточка-Иголочка», «Зайчик».	1		1	22.10	Практическая работа;
24.	Мини-баскетбол.	1		1	25.10	Практическая работа;
25.	Броски мяча двумя руками от груди в кольцо.	1		1	28.10	Практическая работа;
26.	Броски мяча по высокой дуге друг	1		1	29.10	Практическая работа;

	другу.					
27.	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1		1	8.11	Практическая работа;
28.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1			11.11	Устный опрос
29.	Кувырок вперёд в группировке	1		1	12.11	Практическая работа
30.	Кувырок назад в группировке	1		1	15.11	Практическая работа
31.	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1	18.11	Практическая работа
32.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1	19.11	Практическая работа

33.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1		1	22.11	Практическая работа
34.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			25.11	Практическая работа
35.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		1	26.11	Практическая работа
36.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1		1	29.11	Практическая работа
37.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0,5			2.12	Устный опрос;
	Упражнения	0,5			2.12	Устный опрос;

	утренней зарядки					
38.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0,5			3.12	Практическая работа;
	Водные процедуры после утренней зарядки	0,5			3.12	Устный опрос
39	Упражнения на развитие гибкости	0,5			6.12	Практическая работа;
40	Упражнения на формирование телосложения	0,5			6.12	Тестирование;
41	Тест на гибкость	1		1	9.12	Тестирование;
42.	Упражнения на развитие координации	1		1	10.12	Тестирование;
43.	Упражнения на развитие силы	1		1	13.12	Тестирование;

44.	Работа с мячом в парах. Разминка волейболиста.	1		1	16.12	Практическая работа;
45.	Прием мяча снизу.	1		1	17.12	Практическая работа;
46.	.Нижняя прямая подача.	1		1	20.12	Практическая работа;
47.	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1		1	23.12	Практическая работа;
48.	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1		1	24.12	Практическая работа;
49.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на	1		1	27.12	Практическая работа;

	занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости					
50.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1		1	10.01	Практическая работа;
51.	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	13.01	Практическая работа;
52.	Повороты на	1		1	14.01	Практическая

	лыжах способом переступания					работа;
53.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	17.01	
54.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	20.01	Практическая работа;
55.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	21.01	Практическая работа;
56.	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1	24.01	Практическая работа;
57.	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1	27.01	Практическая работа;
58.	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1	28.01	Практическая работа;
59.	Преодоление небольших	1		1	31.01	Практическая работа;

	препятствий при спуске с пологого склона					
60.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1	3.02	Практическая работа;
61.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1		4.02	зачет
62.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	7.02	Практическая работа;
63.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным	1		1	10.02	Практическая работа;

	ходом					
64.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	11.02	Практическая работа;
65.	Переход с одного хода на другой.	1		1	14.02	Практическая работа;
66.	Бег на лыжах 2 км.	1		1	17.02	Практическая работа
67.	Переход с одного хода на другой.	1		1	18.02	Практическая работа
68.	Способы спусков.	1		1	21.02	Практическая работа
69.	Способы подъемов. Подъем «Ёлочкой».	1		1	24.02	Практическая работа
70.	Способы подъемов. Подъем «Ёлочкой».	1		1	25.02	Практическая работа

71.	Способы торможения. Торможение «Плугом».	1		1	28.02	Практическая работа
72.	Способы торможения. Боковое торможение.	1		1	3.03	Практическая работа
73.	Способы торможения. Боковое торможение.	1		1	4.03	Практическая работа;
74.	Развитие быстроты.	1		1	7.03	Практическая работа;
75.	Бег на лыжах 2 км.	1		1	10.03	Практическая работа;
76.	Бег на лыжах 2 км.	1	1		11.03	Практическая работа;
77.	Лыжная подготовка: Эстафеты 4х 0,5 км.	1		1	14.03	Практическая работа;

78.	Лыжная подготовка: Эстафеты 4х 0,5 км.	1		1	17.03	Практическая работа;
79.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		1	18.03	Практическая работа;
80.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1	21.03	Практическая работа
81.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1	24.03	Практическая работа
82.	Прямая нижняя подача мяча в	1	1		25.03	зачет

	волейболе					
83.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		1	4.04	Практическая работа;
84.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		1	7.04	Практическая работа;
85.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	1		8.04	зачет
86.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		1	11.04	Практическая работа;
87.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		1	14.04	Практическая работа;

88.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		1	15.04	Практическая работа;
89.	Волейбол: Двухсторонняя учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1		1	18.04	Практическая работа;
90.	Волейбол: Двухсторонняя учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1		1	21.04	Практическая работа;
91.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со	1		1	22.04	Практическая работа;

	способами их использования для развития точности движения					
92.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1	25.04	Практическая работа;
93.	Метание малого мяча на дальность.	1		1	28.04	Практическая работа;
94.	Развитие силы. Подтягивание (мал.), вис на перекладине (дев.).	1		1	29.04	Практическая работа;
95.	Эстафета 4x100 м.	1		1	5.05	Практическая работа;
96.	Челночный бег 3X10м	1	1		6.05	зачет
97.	Кроссовая подготовка	1		1	12.05	Практическая работа;

98.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1			13.05	Устный опрос;
99.	Удар по неподвижному мячу	1		1	16.05	Практическая работа;
100.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	19.05	Практическая работа;
101.	Ведение футбольного мяча	1		1	20.05	Практическая работа;
102.	Обводка мячом ориентиров	1		1	23.05	Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	
-------------------------------------	-----	----	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

[HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/0BY_J-R3Z4KXZMVN5OEH3EXZRQ3C/VIEW?RESOURCEKEY=0-TLRNR0ZUEG66EW3CL7XENA](https://drive.google.com/file/d/0BY_J-R3Z4KXZMVN5OEH3EXZRQ3C/view?resourcekey=0-TLRNR0ZUEG66EW3CL7XENA), <https://resh.edu.ru/>, <https://infourok.ru/>, <https://ciur.ru/>, <https://nsportal.ru/>
уставом МБОУ «Воткинский лицей», рабочая программа.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/0BY_J-R3Z4KXZMVN5OEH3EXZRQ3C/VIEW?RESOURCEKEY=0-TLRNR0ZUEG66EW3CL7XENA](https://drive.google.com/file/d/0BY_J-R3Z4KXZMVN5OEH3EXZRQ3C/view?resourcekey=0-TLRNR0ZUEG66EW3CL7XENA), <https://resh.edu.ru/>, <https://infourok.ru/>, <https://yandex.ru/>, [https://www.youtube.](https://www.youtube.com/), <https://nsportal.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стандарт основного общего образования по физической культуре, Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха; Виленский М. Я.. Физическая культура 5—7 классы– М.: Просвещение, 2013г., Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 5 класс. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса основного общего образования на 2022-2023 учебный год.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
	Стенка гимнастическая	7	
	Козёл гимнастический	1	
	Перекладина гимнастическая	1	
	Мост гимнастический подкидной	2	
	Скамейка гимнастическая жёсткая	4	
	Маты гимнастические	6	
	Мяч малый (теннисный)	10	
	Скакалка гимнастическая	5	
	Обруч гимнастический	5	
	Малое гимнастическое бревно	1	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			

	Щит баскетбольный игровой	2	
	Кольцо баскетбольное	2	
	Кольцо баскетбольное антивандальное	1	
	Щит баскетбольный	2	
	Мячи баскетбольные	22	
	Жилетки игровые с номерами	10	
	Волейбольный комплекс	1	
	Мячи волейбольные	13	
	Мячи футбольные	6	
	Стол для настольного тенниса	2	
<i>Средства первой помощи</i>			
	Аптечка медицинская	1	
Спортивный зал (кабинет)			
	Спортивный зал игровой	1	
	Раздевалки	2	
	Кабинет учителя	1	
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	

Приложения: КИМы, примерный перечень реферативных, проектных и исследовательских работ.

Виды испытаний физической подготовленности

Критерии оценивания 5 класс

Показатель (вид испытания)	Пол	Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»

Бег 60 м, сек	Ю	10,5	11,0	11,5
	Д	11,0	11,5	12,0
Бег 1000 м, мин	Ю	4,45	5,15	5,45
	Д	6,00	6,30	7,00
Челночный бег 3x10 м, сек	Ю	9,0	9,5	10,0
	Д	9,5	10,0	10,5
Прыжок в длину с места, см	Ю	175	160	145
	Д	170	155	140
Прыжок в длину с разбега, см	Ю	340	290	240
	Д	310	255	200
Прыжок в высоту с разбега, см	Ю	110	105	100
	Д	90	85	80
Поднимание туловища, лежа на спине, кол-во раз за 30 сек	Ю	20	16	11
	Д	18	13	10
Подтягивание из виса на перекладине, кол-во раз	Ю	6	3	1
	Д	13	10	8
Отжимание в упоре лежа,	Ю	15	10	5

кол-во раз	Д	8	6	4
Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин	Ю	70	60	50
	Д	80	70	60
6-минутный бег, м	Ю	1000	900	800
	Д	800	700	600
Наклон вперед из положения стоя, см	Ю	9	5	2
	Д	10	6	3
Метание малого мяча на дальность, м	Ю	30	20	10
	Д	15	10	5
Бег на лыжах 1 км, мин,сек	Ю	8,00	8,30	9,00
	Д	8,30	9,00	9,30

Итоговая контрольная работа по физической культуре в 5 классе.

(В каждом утверждении (вопросе) выбери верный вариант)

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России;
- б) в Англии;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

2. Как часто проводятся Олимпийские игры?

- а) один раз в год;
- б) один раз в четыре года;

- в) один раз в два года;
- г) один раз в три года.

3. В каком городе зародились Олимпийские игры?

- а) Рим;
- б) Спарта;
- в) Карфаген;
- г) Афины.

4. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) лёгкая атлетика;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) тяжёлая атлетика.

5. Бег на короткие дистанции – это...

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;
- г) 2000 и 3000 метров.

6. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе;
- б) совершенствовать силу воли;
- в) выступить на Олимпийских играх;
- г) ускорить полное пробуждение организма.

7. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений, которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

- а) 1 час 30 минут;
- б) 1 час;
- в) 40-45 минут;
- г) 25-30 минут.

8. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...

- а) горячей водой;
- б) водой, имеющей температуру тела;
- в) тёплой водой;

г) прохладной водой.

9.Физкультминутка это...

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

10.На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?

а) на работу мышц рук и плечевого пояса;

б) на работу всех групп мышц;

в) на работу мышц ног;

г) на работу мышц туловища.

11.Здоровый образ жизни -это способ жизнедеятельности, направленный на...

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

12.Что называется осанкой человека?

а) положение тела при движении;

б) положение тела стоя ;

в) привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы;

г) вертикальное положение тела, голова опущена вперёд, плечи сведены вперёд.

13.Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека...

а) 50-60 ударов в минуту;

б) 70-80 ударов в минуту;

в) 90-100 ударов в минуту;

г) 100-110 ударов в минуту.

14.Назовите количество человек в баскетбольной команде...

а) 11; б) 8; в) 12; г) 5.

15.Олимпийский девиз – это...

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Сильнее, выше, быстрее»;

- в) «Выше, точнее, быстрее»;
г) «Выше, сильнее, дальше».

Критерии оценивания теста

Отметка	Кол-во верных ответов
«5»	13-15
«4»	10-12
«3»	8-9
«2»	менее 8
«1»	тест не выполнен

Примерные темы рефератов (докладов)

1. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
2. Олимпийские игры современности: пути развития.
3. Значение физической культуры в развитии личности.
4. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
5. Физическая культура в моей семье.
6. Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
7. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
8. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
9. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
10. Место физической культуры в общей культуре человека.
11. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
12. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
13. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
14. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
15. Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.

16. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.

17. Здоровый образ жизни и молодежь.

18. Влияние циклических видов спорта на сердечно-сосудистую системы организма.

Примерные вопросы исследовательских работ.

1. Что такое "здоровый образ жизни"?

2. Что значит "рациональный режим питания"?

3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?

4. Чем характеризуется здоровый досуг?

5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?

6. Какие физические упражнения полезно выполнять с учетом твоего заболевания?

7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?

8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?

9. Как сформировать правильную осанку?

10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?

11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?

12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?

13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?

14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?

15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?

16. Какие ты знаешь основные физические качества?

17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической

культурой?