

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 29 города Сызрани городского округа Сызрань  
Самарской области  
ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани**

Рассмотрена на заседании МО  
учителей физической культуры и  
ОБЖ.  
изобразительного искусства,  
музыки и технологии  
Протокол № 1  
от 25.08.2022

Проверена  
Заместителем директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_ О.Н. Конюхова  
26.08.2022

Утверждена  
Директором ГБОУ СОШ №29  
г. Сызрани  
\_\_\_\_\_ М.А. Шапошникова  
Приказ от 31.08.2022 № 536

**Рабочая программа по учебному предмету**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**5 класс**

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее - ФГОС ООО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания.

На уроке дети будут:

- устанавливать доверительные отношения между учителем и учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);
- привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;
- использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применять на уроке интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дидактический театр, дискуссии, работы в парах и др.;
- организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;
- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников.

## **Количество часов на изучение**

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре. – 3 ч** 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. – 5 ч.** 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. – 64ч.** 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». – 30 ч.**

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Универсальные познавательные действия:**  
проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;  
характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;  
**устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние** здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;  
устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;  
устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**Универсальные****коммуникативные****действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

**Универсальные****учебные****регулятивные****действия:**

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом

вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; пемонстрировать 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.

### Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата:

Деятельность, направленная на развитие рефлексивных и личностных УУД	Деятельность, направленная на развитие познавательных УУД	Деятельность, направленная на развитие коммуникативных УУД
<p>Постановка целей учебной деятельности.            Самоконтроль и самооценка.            Выбор способов деятельности.            Планирование содержания деятельности.            Инициирование учебного взаимодействия с целью получения информации.            Инициирование консультации у педагога.            Корректировка способов деятельности.            Организация индивидуального рабочего места</p>	<p>Анализ понятий.            Установление аналогий.            Классификация (в том числе, подбор критериев для классификации).            Установление причинно-следственных связей и построение логических заключений.            Кодирование информации различными способами (из одного источника):            план (простой, сложный, тезисный, цитатный),            конспект,            таблица,            схема, рисунок, кластер, символы.            Переработка информации из нескольких источников:            сообщение,            реферат,            доклад.            Моделирование явлений и процессов.            Преобразование одной формы кодирования информации в другую</p>	<p>Работа в группе, в паре.            Организация и участие в совместных проектах.            Участие в дискуссиях, круглых столах.            Защита реферата.            Выступление с сообщением, докладом с последующими ответами на вопросы.            Презентация проекта.            Постановка вопросов, включение в диалог.            Участие в коммуникативных тренингах (упражнениях)</p>

## Тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>				
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	Устный опрос;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	Устный опрос;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	Устный опрос;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	Устный опрос;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
<b>Итого по разделу</b>		<b>3</b>		
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>				
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	Устный опрос;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	Устный опрос;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	Устный опрос;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	Устный опрос;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	Практическая работа;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	Практическая работа;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	Устный опрос;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	Практическая работа;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	Устный опрос;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	Устный опрос;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
<b>Итого по разделу</b>		<b>5</b>		
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	Устный опрос;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	Практическая работа;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	Практическая работа;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	Устный опрос;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5	Практическая работа;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	Практическая работа;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5	Практическая работа;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5	Практическая работа;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок вперёд в группировке	1	Практическая работа;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок назад в группировке	1	Практическая работа;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	Практическая работа;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.12.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	Практическая работа;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.13.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	Практическая работа;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.14.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	Практическая работа;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.15.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	Практическая работа;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.16.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	Практическая работа;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.17.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	Практическая работа;	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.18.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.19.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	5	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.20.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ



3.21.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.5	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.22.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого мяча в неподвижную мишень	0	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.23.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.24.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого мяча на дальность	4	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.25.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.26.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.27.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Повороты на лыжах способом переступания	2	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.28.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.29.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Спуск на лыжах с пологого склона	1	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.30.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.31.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.32.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	3	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.33.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Ведение баскетбольного мяча	3	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.34.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ

3.35.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.36.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.37.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3.38.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	5	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
<b>Итого по разделу</b>		<b>64</b>		
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>				
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	30	Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
<b>Итого по разделу</b>		<b>30</b>		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>		