

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗАОЗЁРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол №3
от «31» мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Тагировой И.В.
«02» июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «ЗСШ» № 01-16/279
от "31" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного
предмета
«Физическая
культура»

для 5-Б класса основного общего среднего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Рерих Владимир Филиппович
учитель физической культуры

г. Евпатория 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа предназначена для обучения физической культуре учащихся 5-Б классов общеобразовательных учреждений. Программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре, рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

На изучение предмета Физическая культура отводится 68 часа в год (2 часа в неделю), согласно Учебному плану МБОУ «ЗСШ», утвержденному приказом директора школы от 31.08.2022 г. №01-16\279.

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, 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 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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).

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. Прыжок в длину с места, прыжки с ноги на ногу, тройной прыжок с места.

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

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 внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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 относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминут, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);

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 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
		все го	конт рольны е работы	нор мативы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5	0	0	сентябрь	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,5	0	0	сентябрь	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	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru

1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0,5	0	0	сентябрь	приводят примеры содержательного 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	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,5	0	0	сентябрь	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в 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	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru

Итого по разделу		2	0	0				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современно го школьника	0,5	0	0	сентябрь	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 причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0,5	0	0	октябрь	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0,5	0	0	октябрь	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0,5	0	0	октябрь	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)	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru

2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0,5	0	0	октябрь	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; Работа на уроке	www.edsoo.ru
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения	0,5	0	0	апрель	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику	Устный опрос;	www.edsoo.ru

	осанки					их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения	Работа на уроке	
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0,5	0	0	апрель	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0,5	0	0	апрель	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru

						пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле		
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,5	0	0	апрель	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
2.10.	Ведение дневника	0,5	0	0	сентябрь	составляют дневник физической культуры	Устный	www.edsoo.ru

	физической культуры							опрос; Работа на уроке	
Итого по разделу		5	0	0					
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность	0, 5	0	0	октябрь	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека		Устный опрос ; Работа на уроке	www.edsoo. ru
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0, 5	0	0	март	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры		Устный опрос ; Работа на уроке	www.edsoo. ru
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0, 5	0	0	апрель	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий		Устный опрос ; Работа на уроке	www.edsoo. ru
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0, 5	0	0	апрель	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		Устный опрос ; Работа на уроке	www.edsoo. ru

3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0,5	0	0	апрель	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в 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	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.6.	Упражнения на развитие координации	0,5	0	0	март	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений,	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru

						жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели		
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0,5	0	0	апрель	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.8.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	0,5	0	0	октябрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику 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 учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru

3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	0, 5	0	0	октябрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
------	---	---------	---	---	---------	---	----------------------------------	--

						<p>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)</p>		
3.10	<p>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</p>	0, 5	0	0	октябрь	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ног и «скрестно»; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p>	<p>Устный опрос ; Работа на уроке</p>	<p>www.edsoo. ru</p>

3.11 .	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	октябрь	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p>	Устный опрос ; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.12 .	Модуль	1	0	0	октябрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный	Устный	www.edsoo.ru

	«Гимнастика». «Мост» и з положения лежа на спине					образец техники выполнения «мост» из положения лежа на спине; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике «мост» из положения лежа на спине; разучивают технику «мост» из положения лежа на спине по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)	опрос; Работа на уроке	
3.13	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0, 5	0	0	апрель	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)	Устн ый опрос ; Работа на уроке	www.edsoo. ru

3.14 .	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0, 5	0	0	апрель	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	Устный опрос ; Работа на уроке	www.edsoo. ru
3.15 .	Модуль «Лёгка я	0, 5	0	0	сентябрь	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во	Устный	www.edsoo. ru

	<i>атлетика</i> ». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой					время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	опрос; Работа на уроке	
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1,5	0	0	сентябрь май	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	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1,5	0	0	сентябрь май	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; 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	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru

3.18	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в прыжках с места и в движении</p>	0,5	0	0	сентябрь май	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец прыжка в длину с места, с ноги на ногу, тройного прыжка с места, выделяют фазы движения и анализируют их технику</p>	<p>Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива</p>	www.edsoo.ru
3.19	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места, прыжки с ноги на ногу, тройной прыжок с места</p>	1	0	1	сентябрь май	<p>знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники выполнения прыжков; разучивают, закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места, прыжков с ноги на ногу, тройного прыжка с места</p>	<p>Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива</p>	www.edsoo.ru

3.20	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения</p>	1	0	0	май	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику</p>	<p>Устный опрос; Работа на уроке</p>	<p>www.edsoo.ru</p>
3.21	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень</p>	2	0	0	май	<p>определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения; 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 неподвижную мишень</p>	<p>Устный опрос; Работа на уроке</p>	<p>www.edsoo.ru</p>

3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1,5	0	0	сентябрь май	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений	1,5	0	0	ноябрь	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru

	для освоения технических действий игры баскетбол							
3.24	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	4	0	1	ноябрь декабрь	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива	www.edsoo.ru
3.25	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение баскетбольного мяча	2,5	0	1	ноябрь	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»; 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»	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива	www.edsoo.ru

3.26	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</p>	6	0	2	декабрь	<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;</p> <p>описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;</p> <p>разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</p>	<p>Устный опрос ;</p> <p>Работа на уроке ;</p> <p>Сдача норматива</p>	www.edsoo.ru
3.27	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию</p>	1	0	0	январь	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</p>	<p>Устный опрос ;</p> <p>Работа на</p>	www.edsoo.ru

	подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол						уроке; Сдача норматива	
3.28	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</i>	3	0	1	январь	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 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)	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива	www.edsoo.ru
3.29	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</i>	3	0	1	январь февраль	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; 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	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива	www.edsoo.ru

							бок (обучение в парах)		
3.30	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая подача мяча в волейболе	3	0	1	февраль	нижняя	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; изучают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива	www.edsoo.ru

						способы их устранения (обучение в парах)		
3.31	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	февраль	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.32	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	0	0	февраль	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 и подошвой	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.33	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	3	0	1	февраль март	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива	www.edsoo.ru

3.34	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу у внутренней стороной стопы	3	0	1	март	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	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива	www.edsoo.ru
3.35	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	1	март	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; определяют последовательность задач для	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива	www.edsoo.ru

						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)		
Итого по разделу		51	0	11				
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов показателей физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	сентябрь октябрь апрель май	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	Работа на уроке; Сдача нормативов	www.edsoo.ru
Итого по разделу		10	0	10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	21				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество о часов			Дата изуче ни я	Виды, формы контроля
		Всего	Контро	Нормати		
1	Лёгкая атлетика. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности на уроках физкультуры. ГТО 3-й ступени: подтягивание в висе на перекладине, метание мяча на дальность	1	0	0	сентябрь	Устный опрос; Сдача нормативов
2	Техника бега с максимальной скоростью на короткие дистанции. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в прыжках с места и в движении. ГТО. Бег 30 и 60 метров.	1	0	0,5	сентябрь	Работа на уроке; Сдача норматива
3	Ведение дневника физической культуры. Техника прыжка в длину с места, тройного прыжка с места. Комплекс ГТО: челночный бег 3 по 10 м.	1	0	0,5	сентябрь	Работа на уроке; Сдача норматива
4	Лёгкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции. Комплекс ГТО 3-й ступени: бег на 1500 метров	1	0	0	сентябрь	Устный опрос, сдача нормативов
5	Волейбол. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре. Приём-передача мяча двумя руками сверху. Подача. Расстановка игроков. Правила игры.		0	0,5	сентябрь	Работа на уроке;
6	Волейбол. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Приём-передача мяча над сеткой и под сеткой. Подача. Атакующий удар. Волейбольные эстафеты. Игра.	1	0	0,5	сентябрь	Работа на уроке;
7	Волейбол. Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Совершенствование ТТД волейболиста. Учебная игра.	1	0	0,5	сентябрь	Работа на уроке;
8	Волейбол. Режим дня и его значение для современного школьника. ТТД волейболиста. Жонглирование двумя руками сверху и снизу. Игра.	1	0	0,5	сентябрь	Работа на уроке;
9	Волейбол. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. ТТД волейболиста. Удар. Блок. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	0	0,5	октябрь	Работа на уроке; Сдача норматива

10	Гандбол. ТБ на уроках гандбола. Передвижения, остановки, ловля и передача мяча стоя на месте и в движении. Атака ворот по номерам. Штрафные броски. Учебная игра.	1	0	0,5	октябрь	Работа на уроке; Сдача норматива
11	Гандбол. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Передвижения, ведение с обводкой и остановкой по сигналу. Ловля и передача мяча в парах. Сдвоенное ведение мяча. Эстафеты.	1	0	0,5	октябрь	Работа на уроке
12	Гандбол. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Совершенствование ТТД гандболиста. Сдвоенный шаг. Атака ворот по номерам. Штрафные броски 7 и 9 метров. Учебная игра.	1	0	0,5	октябрь	Беседа, устный опрос, Работа на уроке;
13	Гандбол. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Совершенствование техники ТТД гандболиста. Броски- 7 метровый. Игра.	Г	0	0	октябрь	Устный опрос; Работа на уроке
14	Гандбол. Техника выполнения ТТД гандболиста. Броски. Игра по упрощённым правилам.	1	0	0	октябрь	Работа на уроке Сдача нормативов
15	Баскетбол. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места. Полоса препятствий баскетболиста. Учебная игра по упрощённым правилам	1	0	0	октябрь	Устный опрос; Работа на уроке
16	Баскетбол. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Обводка препятствий. Бросок одной рукой от плеча. «Двойной шаг». Учебная игра.	1	0	0	октябрь	Устный опрос; Работа на уроке
17	Баскетбол. Знакомство с рекомендациями учителя по ТБ. «История возникновения игры баскетбол». Техника и способы ведения мяча. «Двойной шаг». Броски в кольцо с близкой дистанции . Учебная игра.	1	0	0	октябрь	Устный опрос; Работа на уроке
18	Баскетбол. Совершенствование техники ТТД баскетболиста. Обобщающий урок. Изучение правил игры «Стрит-бол», игра по упрощённым правилам.	1	0	0	октябрь	Устный опрос; Сдача нормативов
19	Футбол. Проект «История возникновения игры футбол» Ведение, остановка и передача мяча. Жонглирование. Удары . Учебная игра по упрощённым правилам.	1	0	1	ноябрь	Работа на уроке;
20	Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя и подводящих упражнений для освоения технических действий игры. Приём-передача мяча. Жонглирование. футбол. Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	1	ноябрь	Работа на уроке; Устный опрос
21	Футбол. Отработка ТТД футболиста: ведение, обводка, остановка, передача мяча (низом, верхом), удары по воротам, жонглирование. Учебная игра	1	0	0	ноябрь	Устный опрос; Работа на уроке

22	Футбол. ТТД футболиста, пенальти, передачи мяча (низом, верхом), жонглирование мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	0	0	ноябрь	Устный опрос Сдача нормативов
23	Гимнастика. Совершенствование техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1	0	1	ноябрь	Сдача норматива
24	Гимнастика. «Мост» из положения лёжа на спине. Работа со скакалкой. Эстафеты с элементами акробатики.	1	0	0	ноябрь	Устный опрос; Работа на уроке
25	Гимнастика. Способы самостоятельного совершенствования техники акробатики: кувырок назад в группировке.	1	0	0	декабрь	Устный опрос; Работа на уроке
26	Гимнастика. Совершенствование техники продвижения по гимнастической лестнице: вверх-вниз, вправо-влево.	1	0	0	декабрь	Работа на уроке; Сдача норматива
27	Гимнастика. Подводящие упражнения для совершенствования техники на гимнастическом бревне: передвижения с подскоком, вперед-назад.	1	0	0	декабрь	Устный опрос; Работа на уроке
28	Гимнастика. Способы самостоятельного совершенствования техники акробатики в гимнастических эстафетах.	1	0	0	декабрь	Устный опрос; Работа на уроке
29	Гимнастика. Опорный прыжок основы техники безопасности. Совершенствование техники опорных прыжков. Эстафеты.	1	0	1	декабрь	Работа на уроке; Сдача норматива
30	Лёгкая атлетика. Особенности техники безопасности при прыжках в высоту. Изучение техники прыжка в высоту способом «ножницы». Силовая подготовка.	1	0	0	декабрь	Устный опрос; Работа на уроке
31	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Легкоатлетические эстафеты. Подведение итогов работы за четверть.	1	0	0	декабрь	Беседа, Работа на уроке
32	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы» Сдача контрольного норматива. Доджбол.	1	0	0	декабрь	Сдача нормативов Работа на уроке
33	Волейбол. Изучение техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Эстафеты.	1	0	0	январь	Устный опрос; Работа на уроке
34	Волейбол. Способы приема и передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1	0	1	январь	Работа на уроке; Сдача норматива
35	Волейбол. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу. Эстафеты с элементами волейбола. Игра.	1	0	0	январь	Устный опрос; Работа на уроке

36	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху-снизу. Учебная игра.	1	0	0	январь	Работа на уроке Сдача нормативов
37	Гандбол. Совершенствования техники ТТД гандболиста. Броски. Отбор мяча. Штрафные броски. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	0	1	январь	Работа на уроке; Сдача норматива
38	Гандбол. Амплуа игроков. Совершенствование техники ТТД гандболиста :ведение, остановка, передача мяча, броски по номерам. Учебная игра.	1	0	0	январь	Устный опрос; Работа на уроке
39	Гандбол. Амплуа. ТТД гандболиста. Броски по номерам. Блокирование бросков. Отбор мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	0	0	февраль	Устный опрос; Работа на уроке
40	Гандбол. Правила игры. Амплуа игроков. Отработка ТТД гандболиста: ведение (сдвоенное ведение мяча), ловля и передача мяча. Штрафные броски 7 и 9 метров. Игра.		0	1	февраль	Работа на уроке;
41	Гандбол. Правила. Совершенствование ТТД гандболиста. Виды и варианты бросков: в прыжке, с опорой, на подшаге. Судейство . Учебная игра.	1	0	0	февраль	Устный опрос; Работа на уроке
42	Гандбол. Сдача изученных контрольных нормативов ТТД гандболиста. Учебная игра по упрощённым правилам.		0	0	февраль	Сдача нормативов Работа на уроке
43	Лёгкая атлетика. Изучение и совершенствование техники челночного бега 3-10 м. Эстафеты.	1	0	0	февраль	Устный опрос; Работа на уроке
44	Лёгкая атлетика. ГТО- «Челночный бег». Подвижные игры со скакалкой. Легкоатлетические эстафеты.	1	0	0	февраль	Сдача нормативов Работа на уроке
45	Баскетбол. Способы самостоятельного совершенствования техники ведения и ловли мяча, передачи мяча и бросков двумя руками от груди. Учебная игра.	1	0	1	февраль	Работа на уроке; Сдача норматива
46	Баскетбол. Техника двойного шага. Броски мяча в корзину с различных дистанций. Учебная игра.	1	0	0	февраль	Устный опрос; Работа на уроке
47	Баскетбол. Отработка ТТД баскетболиста. Штрафные броски. Способы и виды прессинга и защиты. Эстафеты.		0	0	март	Устный опрос; Работа на уроке
48	Баскетбол. Совершенствование ТТД баскетболиста: виды и варианты ведений, передач, броски мяча. Игра.	1	0	1	март	Работа на уроке; Сдача норматива
49	Баскетбол. Судейство и жесты. Правила «Стрит-бола». ТТД баскетболиста. Учебная игра «Стрит-бол».	1	0	0	март	Устный опрос; Работа на уроке
50	Баскетбол. Способы совершенствования техники ТТД баскетболиста. Штрафные	1	0	1	март	Работа на уроке; Сдача

	броски. Учебная игра по упрощённым правилам.					норматива
51	Гимнастика. Совершенствование техники упражнений на развитие координации. Акробатика. Техника упражнений утренней зарядки	1	0	0	март	Устный опрос; Работа на уроке
52	Гимнастика. Совершенствование техники упражнений на формирование телосложения. Совершенствование техники упражнений дыхательной и зрительной гимнастики. Подвижные игры с элементами акробатики.	1	0	0	март	Устный опрос; Работа на уроке
53	Гимнастика. Совершенствование техники лазания на гимнастической стенке. Совершенствование техники упражнений на развитие гибкости. Эстафеты.	1	0	0	март	Устный опрос; Работа на уроке
54	Гимнастика. Значение водных процедур после утренней зарядки. ГТО 3-й ступени: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание в висе на перекладине	1	0	0	март	Устный опрос; Сдача нормативов
55	Лёгкая атлетика. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: бег 1500 м, метание мяча	1	0	0,5	апрель	Работа на уроке; Сдача норматива
56	Лёгкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий. Кросс. ГТО 3-й ступени: бег 30 и 60 м, метание теннисного мяча на точность.	1	0	0,5	апрель	Работа на уроке; Сдача норматива
57	Лёгкая атлетика. Определение состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Кросс. ГТО 3-й ступени: прыжок в длину с места.	1	0	0,5	апрель	Работа на уроке; Сдача норматива
58	Гандбол. Техника безопасности на уроках гандбола. Варианты ведения мяча, ловля и передача мяча стоя на месте и в движении, броски по воротам, учебная игра	1	0	1	апрель	Работа на уроке;
59	Гандбол. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Совершенствование способов ведения, ловли и передачи мяча, атака ворот по номерам, игра.	1	0	0,5	апрель	Работа на уроке
60	Гандбол. ТТД гандболиста, передачи в парах на месте и в движении, варианты бросков: в прыжке, с подшагом, атака ворот по номерам, действия в защите, игра	1	0	1	апрель	Работа на уроке
61	Гандбол. Совершенствование ТТД гандболиста, отработка бросков, действия игроков в защите и нападении, учебная игра по упрощённым правилам.	1	0	1	апрель	Работа на уроке; Сдача норматива
62	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение, ловля и передача мяча, отработка «двойного шага» (с места и после	1	0	1	апрель	Работа на уроке

	ведения с атакой кольца). Игра					
63	Баскетбол. Отработка способов ведения мяча, ловля и передача мяча стоя на месте и в движении, атака кольца после «двойного шага», учебная игра	1	0	0	май	Устный опрос; Работа на уроке
64	Баскетбол. Совершенствование ТТД баскетболиста, передачи в парах стоя на месте и в движении, броски: штрафные и с различных зон, действия в защите, учебная игра по упрощённым правилам	1	0	0	май	Работа на уроке Сдача нормативов
65	Волейбол. Работа в парах: приём и передача мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Прямая нижняя подача. Блокирование. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	0	0	май	Устный опрос; Работа на уроке
66	Волейбол. Совершенствование ТТД волейболиста. Поддача и её приём. Атакующий удар. Блок. Игра пионербол-волейбол	1	0	0	май	Устный опрос; Работа на уроке
67	Волейбол. ТТД волейболиста: приём-передача мяча, подача мяча. Блок. Атакующий удар. Игра по упрощённым правилам.	1	0	0	май	Сдача нормативов
68	Футбол. Совершенствование способов ведения и передачи мяча, жонглирование, остановка мяча различными способами, учебная игра мини-футбол	1	0	0	май	Работа на уроке, сдача нормативов
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	21		

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»

https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Е 1

Прочитайте §6. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

2

Прочитайте §6. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
На оценку «3» и «4»

1. Что такое двигательные умения?
2. Напишите историю возникновения и развития легкой атлетики.
3. Напишите технику выполнения спортивной ходьбы.
4. Напишите технику выполнения эстафетного бега.
5. Напишите технику выполнения прыжка в высоту с разбега. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Основные правила проведения соревнований по спринтерскому бегу», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

3

Прочитайте §6. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
На оценку «3» и «4»

1. Что такое двигательные навыки?
2. Напишите основные правила соревнований по легкой атлетики в беге.
3. Что такое бег? Напишите виды бега.
4. Какие упражнения служат для улучшения техники низкого и высокого стартов?
5. Какие упражнения служат для улучшения техники прыжков? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в спринтерском беге (100 м, 200 м, 400 м, барьерный бег, эстафеты) на Олимпийских играх (на каких олимпиадах были первые выступления, рекорды и т.д.)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

4

Прочитайте §6. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

[r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0- tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA](https://r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA)

На оценку «3» и «4»

1. Напишите технику выполнения бега на длинные дистанции.
2. Напишите основные правила соревнований по легкой атлетике в прыжках в длину с разбега.
3. В чем характерная особенность бега?
4. Какие упражнения служат для улучшения техники бега?
4. Напишите технику выполнения метания на дальность. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Основные правила проведения соревнований по бегу на средние и длинные дистанции», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

5

Прочитайте §6. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Напишите основные правила соревнований по легкой атлетике в метании.
2. Напишите основные правила соревнований по легкой атлетике в прыжках в высоту с разбега.
3. Напишите технику выполнения бега на короткие дистанции.
4. Напишите технику выполнения прыжка в длину с разбега.
5. Какие упражнения служат для улучшения техники метания? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших бегунов мира и России (СССР) в средних и длинных дистанциях (800 м, 1500 м, 3000 м с препятствиями, 5000 м, 10 000 м, марафон) на Олимпийских играх (на каких олимпиадах были первые выступления, рекорды и т.д.)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

6

Прочитайте §1. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Адаптивная физическая культура»?
2. В каком обществе появились первые физические упражнения?
3. Напишите, к какому году относят первые исторические записи о древних Олимпийских играх.
4. Что такое пентатлон? Какие упражнения в него входили?
5. Перечислите наиболее прославленных героев Олимпийских игр Древней Греции. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Основные правила проведения соревнований по метаниям мяча с разбега на дальность», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

7

Прочитайте §1. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Допинг»?
2. Чему учили первобытные люди своих детей? Для чего они это делали?
3. Через сколько лет проводились Олимпийские игры древности?
4. Откуда появилось слово «стадион»?
5. В каком году были включены состязания среди юношей в Олимпийских играх Древней Греции? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в толкании ядра, метании копья, молота, диска с разбега на Олимпийских играх (на каких олимпиадах были первые выступления, рекорды и т.д.)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

8

Прочитайте §1. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Массовый спорт»?
2. В каком древнем государстве зародились состязания атлетов?
3. Что происходило на территории всей Греции во время Олимпийских игр?

4. Кто такой «олимпионик»?

5. Кто такие «эллинодики»? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в многоборье (десятиборье – у мужчин, семиборье – у женщин) на Олимпийских играх (на каких олимпиадах были первые выступления, рекорды и т.д.)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

9

Прочитайте §1. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Олимпийские игры»?
2. Как назывались состязания атлетов в Древней Греции?
3. Кого не допускали к участию в Олимпийских играх Древней Греции?
4. Что вручали победителю Олимпийских игр Древней Греции?
5. В каком городе проводились Олимпийские игры Древней Греции? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в прыжках (прыжок в длину с разбега, тройной прыжок) на Олимпийских играх (на каких олимпиадах были первые выступления, рекорды и т.д.)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

10

Прочитайте §1. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Олимпийский чемпион»?
2. Кто, кроме спортсменов, состязался на Олимпийских играх Древней Греции?
3. В каких физических упражнениях состязались атлеты на Олимпийских играх в Древней Греции?
4. Кто был первым победителем Олимпийских игр Древней Греции?
5. Кто и в каком году запретил проведение Олимпийских игр? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Основные правила проведения соревнований по гимнастике», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

11

Прочитайте §7. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Напишите (кратко) историю возникновения и развития гимнастики.
2. Что какие виды включает в себя художественная гимнастика?
3. Напишите основные правила техники безопасности, занимаясь гимнастикой.
4. Что такое упор?
5. Приведите пример на комбинации в упорах на разновысоких брусьях. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в спортивной гимнастике на Олимпийских играх (на каких олимпиадах были

первые выступления, рекорды и т.д.)», используя дополнительную литературу. Все задания принимаются только в письменном виде.

12

Прочитайте §7. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Что такое ФИЖ?
2. Что такое аэробика?
3. Напишите 10 упражнений со скакалкой.
4. Какие виды смешанных висов и упоров выделяют?
5. На что влияют занятия акробатическими упражнениями? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в художественной гимнастике на Олимпийских играх (на каких олимпиадах были первые выступления, рекорды и т.д.)», используя дополнительную литературу. Все задания принимаются только в письменном виде.

13

Прочитайте §7. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Что в настоящее время включает в себя гимнастика?
2. Какие упражнения включает в себя спортивная акробатика?
3. Напишите упражнения для освоения приземления в опорных прыжках.
4. Напишите технику лазанья на канате в два приема.
5. Приведите примеры упражнений, которые применяют в разминке на занятиях акробатикой. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Значение речи в обучении двигательным действиям», используя дополнительную литературу. Все задания принимаются только в письменном виде.

14

Прочитайте §7. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Что такое основная гимнастика?
2. Какие качества и способности развивают занятия гимнастикой?
3. Напишите технику наскока в упор присев и технику соскока прогнувшись в опорном прыжке.
4. Как выполняется вис? Приведите пример.
5. Напишите технику кувырка назад. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Прыжки на батуте (как развивался данный вид спорта, когда был включен в программу Олимпийских игр, выдающиеся спортсмены)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

15

Прочитайте §7. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Что включает в себя спортивная гимнастика у женщин?
2. Дайте понятие определению «гимнастика»?
3. Какие упражнения используют для разучивания техники наскока в упор присев и техники соскока прогнувшись в опорном прыжке?
4. Напишите упражнения в простом висе.
5. Какие упражнения применяют для разучивания техники кувырка назад? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России

(СССР) в фехтовании на Олимпийских играх (на каких олимпиадах были первые выступления, рекорды и т.д.)», используя дополнительную литературу.
Все задания принимаются только в письменном виде.

Прочитайте §7. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

1. Что включает в себя спортивная гимнастика у мужчин?
2. Что развивают прыжки?
3. Что такое вис?
4. Какие упражнения в подтягивании вам стали известны? Приведите примеры.
5. Напишите технику «мост» из положения лежа на спине. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Основные правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями», используя дополнительную литературу. Все задания принимаются только в письменном виде.

17

Прочитайте §8. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Опорно-двигательный аппарат»?
2. Кто является создателем игры в баскетбол?
3. Как игра в баскетбол воздействует на организм человека?
4. Напишите технику ведения баскетбольного мяча.
5. Напишите технику ловли мяча двумя руками. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в баскетболе среди мужских и женских команд на Олимпийских играх (на каких олимпиадах были первые выступления, знаменитые баскетболисты, все победители игр по годам)», используя дополнительную литературу. Все задания принимаются только в письменном виде.

18

Прочитайте §8. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

19

Прочитайте §8. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Осанка»?
2. Напишите страну, где появился баскетбол.
3. Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол?
4. Напишите упражнения, которые применяют для разучивания техники ведения мяча.
5. Напишите упражнения, которые применяют для разучивания техники ловли мяча двумя руками. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в баскетболе среди мужских и женских команд на чемпионатах Европы (когда были первые соревнования, знаменитые баскетболисты, все команды-победители по годам)», используя дополнительную литературу. Все задания принимаются только в письменном виде.

20

Прочитайте §8. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEH3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Подготовка спортивного резерва»?

2. В каком году была создана Международная федерация баскетбола?
3. Напишите основные правила игры в баскетбол.
4. Напишите технику остановки прыжком.
5. Напишите технику передачи мяча двумя руками от груди с места. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в стритболе среди мужских и женских команд на Олимпийских играх и чемпионатах мира (когда были первые соревнования, знаменитые баскетболисты, все команды-победители по годам)», используя дополнительную литературу. Все задания принимаются только в письменном виде.

21

Прочитайте §8. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Профессионально-прикладная физическая подготовка»?
2. В каком году баскетбол включили в программу Олимпийских игр?
3. Напишите технику стойки баскетболиста.
4. Напишите упражнения, которые применяют для разучивания техники остановки прыжком.
5. Напишите упражнения, которые применяют для разучивания техники передачи мяча двумя руками от груди с места.

На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в баскетболе среди мужских и женских команд на Евролиге (когда были первые соревнования, знаменитые баскетболисты, все команды-победители по годам)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

22

Прочитайте §8. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Профессиональный спорт»?
2. В каком году в России появились первые кружки по баскетболу?
3. Напишите упражнения, которые применяют для разучивания техники стойки баскетболиста.
4. Напишите технику поворотов с мячом.
5. Напишите технику броска мяча двумя руками от груди. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в баскетболе среди мужских и женских команд на чемпионатах мира (когда были первые соревнования, знаменитые баскетболисты, все команды-победители по годам)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

23

Прочитайте §8. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями»?
2. В каком году сборная СССР завоевала золотые медали по баскетболу на Олимпийских играх? Напишите фамилии спортсменов.

3. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

4. Напишите упражнения, которые применяют для разучивания техники поворотов с мячом.

5. Напишите упражнения, которые применяют для разучивания техники броска мяча двумя руками от груди. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в гандболе среди

мужских и женских команд на Олимпийских играх (на каких олимпиадах были первые выступления, знаменитые гандболисты, все победители игр по годам)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

24

Прочитайте §10. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Спорт»?
2. Где и когда зародился гандбол? Победы советских и российских гандболистов.
3. Напишите технику стойки нападающего в гандболе.
4. Напишите технику остановки одним или двумя шагами после бега в гандболе.
5. Напишите технику передачи мяча в гандболе. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Наиболее типичные причины ошибок при обучении двигательным действиям», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

25

Прочитайте §10. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Спорт высших достижений»?
2. Как занятия гандболом влияют на организм человека?
3. Напишите технику основной стойки вратаря в гандболе.
4. Напишите технику передвижения вратаря в гандболе.
5. Напишите упражнения для разучивания техники передачи мяча в гандболе. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Значение словесной, зрительной и кинестетической информации в обучении двигательным действиям», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

26

Прочитайте §10. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Спортивная дисциплина»?
2. Напишите основные правила техники безопасности, на занятиях гандболом.
3. Напишите технику передвижения по площадке в гандболе.
4. Напишите подвижные игры для освоения передвижений и остановок в гандболе.
5. Напишите технику ведения мяча в гандболе. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Последовательность действий при ушибах, вывихах, растяжениях», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

27

Прочитайте §10. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Спортивная подготовка»?
2. Напишите основные правила игры в гандбол.

3. Напишите технику передвижения по площадке защитников в гандболе.
4. Напишите технику держания мяча двумя и одной рукой в гандболе.
5. Напишите технику броска мяча в ворота с места в гандболе.

На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Основные правила, которые следует соблюдать, чтобы эффект физической подготовки был выше», используя дополнительную литературу. Все задания принимаются только в письменном виде.

28

Прочитайте §10. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, кто такой «Спортсмен»?
2. Напишите технику стойки защитника в гандболе.
3. Напишите технику передвижения по площадке нападающих в гандболе.
4. Напишите технику ловли мяча двумя руками в гандболе.
5. Напишите упражнения для разучивания техники броска мяча в гандболе. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в хоккее среди мужских и женских команд на Олимпийских играх (на каких олимпиадах были первые выступления, знаменитые хоккеисты, все победители игр по годам)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

29

Прочитайте §1. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, кто такой «Спортсмен высокого класса»?
2. В каком году было принято решение о возрождении Олимпийских игр?
3. Что такое МОК?
4. Кому принадлежит инициатива возрождения Олимпийских игр?
5. Что отмечается 23

июня? На оценку «4»

и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в хоккее среди мужских и женских команд на чемпионатах мира (знаменитые хоккеисты, все победители игр по годам)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

30

Прочитайте §1. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, кто такой «Спортсмен-любитель (физкультурник)»?
2. В каком году состоялись первые Игры современности?
3. В какой стране состоялись первые Олимпийские игры?
4. Приняли российские спортсмены участие в первых трех олимпиадах?
5. Кто из российских спортсменов завоевал для страны первое олимпийское золото? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Основные правила игры в волейбол», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

31

Прочитайте §9. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEH3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Тесты для определения физической подготовленности»?

2. Где и когда появилась игра в волейбол?
3. Напишите технику стойки в волейболе.
4. Напишите технику приема мяча снизу двумя руками над собой в волейболе.
5. В чем нужно заниматься на уроках волейбола? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в волейболе среди мужских и женских команд на Олимпийских играх (когда были первые соревнования, знаменитые волейболисты, все команды-победители по годам)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

32

Прочитайте §9. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

33

Прочитайте §9. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Техника двигательного действия»?
2. Как занятия волейболом влияют на организм человека?
3. Напишите технику перемещений в волейболе.
4. Напишите упражнения для разучивания техники приема мяча снизу двумя руками в волейболе.
5. Чем отличается высокая стойка волейболиста от нижней? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему:

«Основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

34

Прочитайте §9. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Техническая подготовка»?
2. Напишите основные правила техники безопасности, на занятиях волейболом.
3. Напишите технику передачи мяча сверху двумя руками в волейболе.
4. Напишите технику нижней прямой подачи в волейболе.
5. Кто является родоначальником волейбола? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выдающаяся деятельность Пьера де Кубертена по возрождению современных Олимпийских игр», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

35

Прочитайте §9. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, кто такой «Тренер»?
2. Напишите основные правила игры в волейбол.
3. Напишите упражнения для разучивания техники передачи мяча сверху двумя руками в волейболе.

4. Напишите упражнения для разучивания техники нижней прямой подачи в волейболе.

5. Сколько раз сборные женской и мужской команд России становились олимпийскими чемпионами? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Физическое воспитание в Древней Греции», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

36

Прочитайте §12. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Физическая культура»?
2. Какое влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека?
3. Напишите основные правила поведения во время занятий лыжной подготовкой.
4. Какие лыжные ходы используют в гонках?
5. Напишите технику подъема «получелочкой» на лыжах. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Развитие физической культуры и спорта в России (СССР) в довоенный (до 1941 г.) и в послевоенный (в 1945 – 1991 гг.) периоды», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

37

Прочитайте §12. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Физическая подготовка»?
2. Когда появились лыжи?
3. За сколько минут должны пробежать мальчики 1 км, чтобы получить оценку «5»?
4. Какие лыжные ходы называются попеременными?
5. Напишите технику торможения «плугом» на лыжах. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в лыжных гонках среди мужчин и женщин на Олимпийских играх (знаменитые и выдающиеся спортсмены, яркие победители игр)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

38

Прочитайте §12. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Физическое воспитание»?
2. Что включает в себя лыжный спорт?
3. За сколько минут должны пробежать девочки 1 км, чтобы получить оценку «5»?
4. Какие лыжные ходы называются одновременными?
5. Напишите технику поворота «переступанием» на лыжах. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в биатлоне среди мужчин и женщин на Олимпийских играх (знаменитые и выдающиеся спортсмены, яркие победители игр)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

39

Прочитайте §12. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Физическое развитие»?

2. Напишите фамилии известных советских и российских лыжников.
3. Напишите правила поведения во время занятий.
4. Напишите технику передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.
5. За сколько минут должны пробежать девочки 2 км, чтобы получить оценку «5»? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Летние Олимпийские игры (перечислить все игры, в какой стране и в каком городе проводились, выдающиеся спортсмены, их рекорды и интересные события соревнований)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

40

Прочитайте §12. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Физкультурные мероприятия»?
2. На что влияют занятия лыжным спортом?
3. За сколько минут должны пробежать мальчики 2 км, чтобы получить оценку «5»?
4. Напишите технику передвижения одновременным бесшажным ходом на лыжах.
5. Как подобрать для себя лыжный инвентарь? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Зимние Олимпийские игры (перечислить все игры, в какой стране и в каком городе проводились, выдающиеся спортсмены, их рекорды и интересные события соревнований)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

41

Прочитайте §11. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Используя СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ, напишите, что такое «Школьный спорт»?
2. Когда возникла игра в футбол?
3. Напишите технику передвижений футболиста.
4. Напишите технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы футбольного мяча.
5. На каких площадках (по размеру, покрытию) играют в футбол? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Основные правила игры в футбол», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

42

Прочитайте §11. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Какая страна является родиной футбола?
2. Напишите основные правила безопасности на занятиях футболом.
3. Напишите технику удара внутренней стороной стопы по футбольному мячу.
4. Напишите технику ведения футбольного мяча.
5. Сколько нужно выполнить ударов в жонглировании мяча на оценку «5» девочкам? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в футболе среди мужских и женских команд на Олимпийских играх (когда были первые соревнования, знаменитые футболисты, все команды-победители по годам)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

43

Прочитайте §11. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

[r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0- tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA](https://r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA)

На оценку «3» и «4»

1. На каких олимпиадах наши сборные по футболу становились олимпийскими чемпионами?
2. Напишите основные правила игры в футбол.

3. Напишите упражнения, развивающие технику удара внутренней стороной стопы по футбольному мячу.
4. Какие контрольные упражнения применяют в футболе?
5. При каких условиях назначают штрафной удар? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в футболе среди мужских команд на чемпионатах мира (когда были первые соревнования, знаменитые футболисты, все команды-победители по годам)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

44

Прочитайте §11. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. К какой игре в середине XX века появился определенный интерес?
2. Какие двигательные способности развивает игра в футбол и какие воспитывает черты характера?
3. Напишите технику остановки катящегося мяча подошвой футбольного мяча.
4. Сколько нужно выполнить ударов в жонглировании мяча на оценку «5» мальчикам?
5. При каких условиях назначают свободный удар? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Основные правила проведения соревнований по плаванию», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

45

Прочитайте §13. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Когда возникло плавание?
2. Сколько золотых медалей пловцы нашей сборной за всю историю завоевали в крупнейших соревнованиях?
3. Как правильно вести себя на воде, чтобы избежать травм и несчастных случаев?
4. Чему нужно научиться неумеющим плавать в первую очередь?
5. Напишите упражнения для изучения техники старта с тумбочки на суше. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Здоровым быть – здорово!», используя дополнительную литературу. Все задания принимаются только в письменном виде.

46

Прочитайте §13. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Как древние греки ценили плавание?
2. Сколько серебряных медалей пловцы нашей сборной за всю историю завоевали в крупнейших соревнованиях?
3. При какой температуре воды можно купаться в естественных водоемах?
4. Напишите упражнения для неумеющих плавать?
5. Напишите упражнения для изучения техники старта с тумбочки на воде. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Основные правила выполнения комплекса утренней гимнастики», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

Прочитайте §13. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRO3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. На что влияют занятия плаванием?
2. Сколько бронзовых медалей пловцы нашей сборной за всю историю завоевали в крупнейших соревнованиях?
3. При какой температуре воздуха можно купаться в естественных водоемах при температуре воды +18...20°?
4. Напишите технику плавания кролем на груди.
5. Напишите технику плавания кролем на спине. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Сделай шаг навстречу спорту», используя дополнительную литературу. Все задания принимаются только в письменном виде.

48

Прочитайте §13. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Какие качества развивает плавание?
2. Напишите фамилии самых известных советских и российских пловцов.
3. Каково должно быть время пребывания в воде?
4. Напишите упражнения для изучения техники плавания кролем на груди на суше.
5. Напишите упражнения для изучения техники плавания кролем на спине на суше. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы», используя дополнительную литературу. Все задания принимаются только в письменном виде.

49

Прочитайте §13. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Как влияют на организм человека занятия плаванием?
2. Какова задача каждого школьника в плавании?
3. Какое лучшее время для занятий плаванием?
4. Напишите упражнения для изучения техники плавания кролем на груди на воде.
5. Напишите упражнения для изучения техники плавания кролем на спине на воде. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Виды разминки и их отличия», используя дополнительную литературу. Все задания принимаются только в письменном виде.

50

Прочитайте §13. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Плавание на Олимпийских играх представлено большой программой?
2. Какие индивидуальные принадлежности должны быть для занятий плаванием?
3. Какое лучшее время для занятий плаванием в жаркую погоду?
4. Напишите упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди.
5. Напишите упражнения для совершенствования техники плавания кролем на спине. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Физические упражнения и игры для формирования правильной осанки», используя дополнительную литературу. Все задания принимаются только в письменном виде.

51

Прочитайте §1. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-

[tLRnr0zUeg66Ew3CL7](https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA)

[XENA](https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA) На оценку «3»

и «4»

1. Что включает в себя Олимпийское движение?
2. Что такое Олимпийская эмблема?
3. Как звучит Олимпийский девиз?
4. Что является одним из главных ритуалов на торжественной церемонии открытия Игр?
5. Что перед началом Игр произносят участники и судьи? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Планирование активного отдыха с учетом индивидуального образа жизни», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

52

Прочитайте §1. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Где рождается Олимпийский огонь?
2. Как доставляется Олимпийский огонь на стадион города, принимающего Игры?
3. Как зарождались физические упражнения на Киевской Руси?
4. Как развивался спорт во времена Ивана Грозного?
5. Что пользовалось успехом у народов Урала и Сибири? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Правила самоконтроля и гигиены», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

53

Прочитайте §1. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Какие виды спорта и игры были популярны у народов России в Средние века?
2. Когда были образованы в России первые спортивные клубы?
3. По каким видам спорта были образованы первые спортивные клубы в России?
4. В каком году в России состоялся первый футбольный матч?
5. В каком городе состоялся первый футбольный матч в России? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

54

Прочитайте §1. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

55

Прочитайте §5. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Напишите травмы, чаще всего встречающиеся во время занятий физическими упражнениями.
2. Ушибы. Оказание первой помощи.

3. Потертости. Оказание первой помощи.
4. Поверхностные раны. Оказание первой помощи.
5. Тепловой удар. Оказание первой помощи. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Основные виды и разновидности туризма», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

56

Прочитайте §5. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Растяжения мышц. Оказание первой помощи.
2. Вывихи. Оказание первой помощи.
3. Солнечный удар. Оказание первой помощи.
4. Глубокие раны и кровотечение. Оказание первой помощи.
5. Переохлаждение организма. Оказание первой помощи. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение об одном из видов аэробики, используя дополнительную литературу. Все задания принимаются только в письменном виде.

57

Прочитайте §4. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Зачем нужен самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?
2. Что относится к субъективным показателям состояния здоровья?
3. Что относится к объективным показателям состояния здоровья?
4. Как может определить человек, какое у него самочувствие?
5. Напишите внешние признаки утомления. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Основные правила игры в дартс», используя дополнительную литературу. Все задания принимаются только в письменном виде.

58

Прочитайте §4. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Что является объективными показателями утомления?
2. Как можно измерить пульс?
3. Сколько составляет пульс в спокойном состоянии?
4. Сколько составляет пульс при выполнении легкой физической нагрузки?
4. Сколько составляет пульс при выполнении средней физической нагрузки? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Методы и средства занятий оздоровительным бегом», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

59

Прочитайте §4. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Сколько составляет пульс при выполнении большой физической нагрузки?
2. Сколько составляет пульс при выполнении очень большой физической нагрузки?
3. Как выполняется тест на приседания?
3. Как выполняется проба с задержкой дыхания?
5. Что такое антропометрические

данные? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Значение физической культуры для всестороннего развития личности»,

используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

60

Прочитайте §3. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Что такое здоровье?
2. Какие выделяют три уровня ценности здоровья?
3. Напишите факторы, влияющие на здоровье.
4. Напишите слагаемые здорового образа жизни.
5. Как здоровый образ жизни влияет на организм и качества личности? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Военно-спортивная подготовка в Древней Греции», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

61

Прочитайте §3. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Что такое режим дня?
2. Что такое утренняя гимнастика?
3. Составьте для себя комплекс утренней гимнастики.
4. Что такое сон и для чего он нужен человеку?
5. Что необходимо делать перед сном, чтобы он был полноценным? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Основные правила проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

62

Прочитайте §3. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. В каком биологическом ритме протекают все физиологические процессы?
2. Что такое режим питания?
3. Как следует питаться?
4. Что такое двигательная активность?
5. Какова должна быть недельная двигательная активность у школьника? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Основные правила проведения соревнований по прыжкам в высоту с разбега», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

63

Прочитайте §3. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Напишите основные правила для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Перечислите спортивный инвентарь, который можно использовать для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Что такое гигиена?

4. Что такое личная гигиена и что к ней относится?
5. Что относят к гигиене тела?

На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в прыжках в высоту с разбега на Олимпийских играх (на каких олимпиадах были первые выступления, рекорды и т.д.)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

64

Прочитайте §3. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Что относят к гигиене волос?
2. Что относят к гигиене полости рта и зубов?
3. Что относят к уходу за ногтями?
4. Напишите правила гигиены занятий физическими упражнениями.
5. Что относят к гигиене одежды и обуви? На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Выступление лучших спортсменов мира и России (СССР) в прыжках с шестом на Олимпийских играх (на каких олимпиадах были первые выступления, рекорды и т.д.)», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

65

Прочитайте §3. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Что такое рациональное питание?
2. В пище содержатся белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, микроэлементы. Напишите о них.
3. Что такое режим питания при занятиях физическими упражнениями, вода и питьевой режим?
4. Что такое закаливание? Напишите о средствах закаливания.
5. Напишите о вредных привычках, которые пагубно влияют на здоровье человека. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Боевое искусство — самбо», используя дополнительную литературу. Все задания принимаются только в письменном виде.

66

Прочитайте §2. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

На оценку «3» и «4»

1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?
2. Что такое осанка? Напишите признаки, характерные для правильной и неправильной осанки.
3. Напишите упражнения и правила для сохранения правильной осанки.
4. Что такое зрение? Напишите правила, соблюдение которых снижает риск заболевания глаз.
5. Напишите психологические особенности возрастного развития детей 5 – 7 классов. На оценку «4» и «5»

Подготовьте сообщение на тему: «Боевые воинские искусства Древней Руси», используя дополнительную литературу.

Все задания принимаются только в письменном виде.

67

Прочитайте §2. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN50Eh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

[r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0- tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA](https://r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA)

На оценку «3» и «4»

1. Что такое характер. Какие бывают темпераменты у людей?
2. Что такое самовоспитание? Напишите пять групп качеств, обеспечивающих полноценное физическое

развитие человека.

3. Напишите о влиянии физических упражнений на основные системы организма.
4. Напишите основные системы организма.
5. Какое доступное средство контроля за работой сердечно-сосудистой системы вы знаете?

68

Прочитайте §2. Учебник «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» https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. *Афонькин С.Ю.* Анатомия человека: школьный путеводитель / С.Ю. Афонькин. – СПб.: БКК, 2012. – 96 с.
2. *Балашова В.Ф.* Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие. – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.
3. Баскетбол – навыки и упражнения: пер.с англ./Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 211 с.
4. *Бутин И.М.* Лыжный спорт. – М., 2010.
5. *Былеева Л.В., Яковлев В.Г.* Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 192 с.
6. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006. – 153 с.
7. Волейбол. Шаги к успеху: пер.с англ./Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 161 с.
8. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году/ под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКИППРО, 2006.
9. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: метод. пособие / под общ.ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.
10. *Гойхман П.Н., Трофимов О.Н.* Легкая атлетика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 199 с.
11. *Голомазов В.А. и др.* Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1976. – 111 с.
12. *Железняк Ю.Д., Кулянский В.А.* Волейбол: У истоков мастерства. – М., 1998.
13. *Зимкин Н.В.* Физиология человека. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 600 с.
14. *Карпов А.Е.* Школьный шахматный учебник. – М., 2009.
15. *Коджаспиров Ю.Г.* Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
16. *Красников А.А.* Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учеб. пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
17. *Лагутин А.Б.* Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.: ил.
18. *Лепёшкин В.А.* Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 64 с.
19. *Лукьяненко В.П.* Физическая культура: основа знаний: учеб. пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
20. *Макарова Г.А., Локтев С.А.* Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2006. – 587 с.
21. *Малов В.И.* Тайны Олимпийских игр. – М., 2009.
22. *Малов В.И.* Я познаю мир. Футбол. – М., 2009.
23. *Найминова Э.Б.* Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: Феникс, 2001 – 256 с.
24. Настольная книга учителя физической культуры/Авт.-сост. Г.П. Погадаев. - 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.

25. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
26. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
27. Севостьянов А. Физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. – М., 2006.
28. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и доп. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.: ил.
29. Физическое воспитание в школе: лёгкая атлетика / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014.

30. *Чесноков Н.Н.* Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
31. *Чесноков Н.Н.* Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.
32. *Чесноков Н.Н.* Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014.
33. *Чесноков Н.Н.* Практические испытания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура»: метод. пособие / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2016.
34. *Чесноков Н.Н.* Содержание программ раздела «Гимнастика» регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2019.
35. *Чесноков Н.Н.* Теоретико-методические задания на региональных этапах Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2019.
36. Энциклопедия для детей. Т. 20. Спорт/Глав. Ред. В.А. Володин. – М.: Аванта +, 2001. – 624 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- www.minsport.gov.ru/ – Сайт ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО»;
- <https://slovari.yandex.ru/olympic> – Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии»;
- <http://www.infosport.ru/> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»;
- www.minsport.gov.ru/ – Сайт Министерства спорта Российской Федерации;
- <http://www.rosminzdrav.ru/> – Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации;
- <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;
- <https://olympic.ru/> – сайт Олимпийского комитета России;
- <http://elibrary.ru/defaultx.asp/> – Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU;
- <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;
- http://sflaspb.ru/sites/default/files/the_iaaf_anti-doping_athletes_guide.pdf – Руководство для спортсменов по антидопинговой программе ИААФ июнь, 2013;
- <http://vserosolymp.rudn.ru/> – Всероссийская олимпиада школьников и международные олимпиады школьников по общеобразовательным предметам;
- <http://www.fismag.ru/> – Физкультура и спорт;
- <http://www.rsl.ru/> – Российская государственная библиотека;
- www.schoolpress.ru/ – журнал «Физическая культура в школе»;
- <http://www.volley.ru/pages/466/> – Официальные волейбольные правила 2017-2020 гг.;
- <https://rfs.ru/search?section=documents&q=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0/> – правила игры в футбол 2019/20;
- https://rushandball.ru/Files/Documents/rules_handball_01072016.pdf – правила игры. Гандбол в зале;
- <https://russiabasket.ru/federation/referees/rules/> – Официальные правила баскетбола 2018. Изменения в правилах ФИБА, действуют с 1 октября 2020 г.;
- <https://russwimming.ru/node/15662/> – Правила ФИНА по плаванию (2017-2021 гг.).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень	Д	
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	
1.4	Авторская рабочая программа по физической культуре	Д	
1.5	Учебник по физической культуре	Д	Учебник, рекомендованный и допущенный Министерством образования и науки Российской Федерации
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы ГТО	Д	В электронном виде и на бумаге
3	Технические средства обучения		
3.1	Ноутбук	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, возможность выхода в Интернет.
4	Средства доврачебной помощи		
4.1	Аптечка медицинская	Д	Оказание первой медицинской

			помощи
5	Спортивные зал (кабинет)		
5.1	Спортивный зал игровой: покрытие, защита окон		С раздевалками для мальчиков и девочек душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стул, шкаф для одежды
	Средства доврачебной помощи		
4.2 7	Аптечка медицинская	Д	
5	Спортивные зал (кабинет)		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стул, шкаф для одежды

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	2	3	4
	Учебно-практическое оборудование		
1	Гимнастика		
1.1	Стенка гимнастическая	Г	Обучение технике висов, упоров, горизонтальных передвижений
1.2	Конь гимнастический	Г	Обучение технике опорных прыжков, перелезания, напрыгивания и спрыгивания
1.3	Перекладина гимнастическая	Г	Обучение технике висов, упоров, соскоков
1.4	Мост гимнастический подкидной	Г	Обучение технике отталкивания при выполнении опорных прыжков
1.5	Маты гимнастические	Г	Обеспечение безопасности при выполнении стоек, подскоков, перекатов, равновесий, упоров, поворотов и

			переворотов, кувыркoв
1.6	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	Обеспечение развития физических качеств
1.7	Мяч малый (теннисный)	К	Обеспечение развития физических качеств
1.8	Скакалка гимнастическая	К	Обеспечение развития физических качеств
1.9	Обруч гимнастический	Г	Обеспечение развития физических качеств
1.1 0	Канат гимнастический	Г	Обеспечение развития физических качеств
1.1 1	Скамейка гимнастическая	Г	Обеспечение развития физических качеств
2	<i>Легкая атлетика</i>		
2.1 1	Рулетка измерительная (10 м)	Д	Регистрация результатов прыжков в длину
2.1 2	Мячи для метания 150 г	Г	Обучение технике метания мяча на дальность
2.1 3	Гранаты для метания 500 г	Г	Обучение технике метания мяча на дальность
	<i>Спортивные игры</i>		
4.1 4	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	Обучение технике броска
4.1 5	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	Обучение технике броска
4.1 6	Мячи баскетбольные	К	Обучение технике владения мячом
4.1 7	Стойки волейбольные настенные	Д	Обеспечение безопасного крепления волейбольной сетки
4.1 8	Сетка волейбольная	Д	Обучение технике игры в волейбол
4.1 9	Мячи волейбольные	К	Обучение технике владения мячом
4.2 0	Ворота для мини-футбола	Д	Обучение ударам по воротам
4.2 1	Мячи мини-футбольные	К	Обучение технике игры в футбол
4.2 2	Насос	Д	Подготовка мячей к игре

4.2 3	Стол для настольного тенниса	Д	Обучение технике игры в настольный теннис
4.2 4	Ракетки для настольного тенниса	Г	Обучение технике игры в настольный теннис
4.2 5	Шарики для настольного тенниса	Г	Обучение технике игры в настольный теннис
4.2 6	Шашки и шахматы	Г	Обучение игре в шашки и шахматы