

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Приморского края  
Администрация Лесозаводского городского округа  
МОБУ "СОШ № 4 ЛГО"

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_ ФИО

Протокол № \_\_\_\_\_  
от 11.07.2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам Директора по УВР

\_\_\_\_\_ С.П.Васильева

Протокол № \_\_\_\_\_  
от 11.07.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 1030142)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Татарченко Марина Анатольевна  
учитель физической культуры

Лесозаводск 2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

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

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

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

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

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

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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».

В связи с отсутствием условий для проведения модуля "Зимние виды спорта", этот раздел заменен за счет увеличения часов в модулях «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и модулем "Кроссовая подготовка"

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

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

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

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

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой

деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

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

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

**Волейбол.** Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

**Футбол.** Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений

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

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

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

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы					
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>									
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	1				обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;		Устный опрос	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
1.2.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	1				осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов	Устный опрос	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
1.3.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1				характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие	Инициирование и поддержка исследовательской	Устный опрос	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



						Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов  Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады		<a href="#">subject/</a>
Итого по разделу		3							
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	1				устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов	Устный опрос	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление</b>	1				составляют индивидуальный	Инициирование и поддержка	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>

	<b>индивидуального режима дня</b>					режим дня и оформляют его в виде таблицы;	исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов  Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	1				знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов  Всероссийский урок «История самбо»	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья</b>	1				знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности	Практическая работа	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

	<b>школьника</b>					возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения);	школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов		
2.5.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	1				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 пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов	Работа на уроке. Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
Итого по разделу		5							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									

3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	1				знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады  Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов	Работа на уроке. Устный опрос	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1				отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке. Устный опрос	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.3.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1				разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Практическая работа на уроке.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

						туловища с большой амплитудой;			
3.4.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1				записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, 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;	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Практическая работа на уроке.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.5.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1				разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений,	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Практическая работа на уроке.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1				знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими	Работа на уроке.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

						человека;	индивидуальных и групповых исследовательских проектов		
3.7.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	1				знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека; 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);	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке;	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок вперёд ноги</b>	1				определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления	Организация наставничества успевающих	Работа на уроке;	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://">https://</a>

	«скрёстно»				<p>техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;</p> <p>выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p>	обучающихся над неуспевающими		<a href="https://resh.edu.ru/subject/">resh.edu.ru/subject/</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1			<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;</p> <p>определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;</p> <p>разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику</p>	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке;	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

						выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);			
3.10	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1				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;	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке;	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.11	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1				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	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке;	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>



						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);			
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1				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;	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке;	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими  Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады	Работа на уроке; Устный опрос	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1				закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке; учет текущих достижений	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

						финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м;		ий	
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	1				повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке;	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1				контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими  Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов	Устный опрос	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	1				определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке; учет текущих достижений	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

						малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации;			
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1				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;	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками	Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

						от груди на месте (обучение в парах);			
3.21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	3				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3						Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска,		Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке; учет текущих достижений.

						сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);			
3.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	3				закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими  Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

						предлагают способы их устранения (обучение в парах);			
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады  Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.26	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3				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	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

						волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);			
3.27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</b>	3				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);		Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.28	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Удар по неподвижному мячу</b>	1				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	Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады  Организация наставничества	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

						мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;	успевающих обучающихся над неуспевающими		
3.29	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Всемирный день иммунитета  Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады	Работа на уроке.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.30	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.31	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1				закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения;	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.32	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1				закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке; учет текущих достижений	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>



						направления движения;		ий.	
3.33	Модуль «Кроссовая подготовка». Кроссовый бег по кругу 500 метров	1				разучивают технику медленного бега в равномерном темпе до; 4 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития; выносливости;	Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.34	Модуль «Кроссовая подготовка». Развитие выносливости в беге 1000 метров в чередовании с ходьбой	1				совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 5 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития; выносливости;	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.35	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 1000 метров	1				совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 4 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития; выносливости;	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.36	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 1500 метров	1				совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 6 мин; закрепляют технику бега с изменением	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке; учет текущих достижений	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

						направления движений в подвижных играх для развития; выносливости;		ий.		
3.37	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 1500 метров	1				Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 6 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития; выносливости;	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>	
3.38	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 2000 метров	1				совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 10 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития; выносливости;	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>	
Итого по разделу		58	5							
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>										
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в</b>	10				демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	Учет текущих достижений.	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>	

	<b>показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>						Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады		
Итого по разделу									
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68							

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения на выносливость.	1				Работа на уроке.
2.	Древние Олимпийские игры. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1				Устный опрос; зачет.
3.	Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Челночный бег 3x10 м.	1				Устный опрос; работа на уроке.
4.	Показатели здоровья человека. Бег с ускорением на 30 метров.	1				Зачет; работа на уроке.
5.	Беговые упражнения на выносливость. Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1				Зачет.
6.	Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги».)	1				Работа на уроке.
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1				Работа на уроке.
8.	Бег на средние дистанции 1000 м.	1				Зачет; работа на уроке.

9.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.	1				Работа на уроке.
10.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1				Работа на уроке.
11.	Метание набивного мяча.	1				Работа на уроке.
12.	Переменный бег.	1				Работа на уроке.
13.	Гладкий бег (1500 м без учета времени).	1				Работа на уроке.
14.	Кроссовая подготовка. Бег до 15 мин.	1				Работа на уроке.
15.	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия).	1				Устный опрос.
16.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Придумать и провести комплекс ОРУ.	1				Устный опрос; работа на уроке.
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.	1				Работа на уроке.
18.	Строевые команды, передвижение строем. Висы.	1				Работа на уроке.
19.	Висы. Упоры. Строевые упражнения.	1				Работа на уроке.

20.	Организирующие команды. Кувырок вперед в группировке Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1				Работа на уроке.
-----	---	---	--	--	--	------------------

21.	Кувырок вперед в группировке. Кувырок вперед в группировке	1				Работа на уроке.
22.	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1				Работа на уроке.
23.	Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине (д)	1				Зачет.
24.	Кувырок назад из стойки на лопатках. Строевые упражнения	1				Работа на уроке.
25.	Кувырок назад из стойки на лопатках. Строевые упражнения	1				Работа на уроке.
26.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке, строевые упражнения	1				Работа на уроке; учет текущих достижений.
27.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1				Работа на уроке.
28.	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1				Работа на уроке; учет текущих достижений.

29.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	1				Работа на уроке.
-----	---	---	--	--	--	------------------

30.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1				Работа на уроке; учет текущих достижений.
31.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				Работа на уроке.
32.	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1				Работа на уроке.
33.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1				Работа на уроке; учет текущих достижений.

34.	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча снизу двумя в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				Работа на уроке; учет текущих достижений.
35.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1				Работа на уроке; учет текущих достижений.
36.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Движение – основа здоровья. Ведение мяча.	1				Устный опрос; Работа на уроке.

37.	Ведение мяча правой и левой рукой.	1				Работа на уроке.
38.	Ведение мяча с изменением направления.	1				Работа на уроке.
39.	Техника ведения мяча с различной скоростью.	1				Работа на уроке; учет текущих достижений.
40.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1				Зачет.
41.	Повороты без мяча и с мячом после ведения.	1				Работа на уроке.
42.	Техника ведения мяча с различной скоростью.	1				Работа на уроке.
43.	Показатели здоровья человека.	1				Устный опрос.



44.	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1				Зачет.
45.	Техника передачи и ловли мяча в движении.	1				Работа на уроке.
46.	Техника передачи и ловли мяча в движении.	1				Работа на уроке; учет текущих достижений.
47.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1				Работа на уроке; учет текущих достижений.
48.	Обучение технике броска.	1				Работа на уроке.
49.	Обучение технике броска.	1				Работа на уроке; учет текущих достижений.
50.	Основные приемы игры в баскетбол.	1				Работа на уроке.

51.	Освоение командных взаимодействий.	1				Работа на уроке; учет текущих достижений.
52.	ТБ на уроках л/а. Терминология л/а. Спринтерский бег. Высокий старт. «Бег шеренгами».	1				Работа на уроке.
53.	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на результат.	1				Зачет.
54.	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30м с в/с.	1				Зачет.

55.	Низкий и высокий старт. Финальное усилие. Правила соревнований в беге. Бег 60м на результат. Эстафетный бег.	1				Зачет.
56.	Бег на выносливость 1500 м на результат.	1				Зачет.
57.	Техника челночного бега 3x10 м.	1				Работа на уроке; учет текущих достижений.
58.	Метание малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную, на дальность).	1				Работа на уроке; учет текущих достижений.
59.	Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий . Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	1				Работа на уроке.
60.	Бег на выносливость 2000 м.	1				Работа на уроке; учет текущих достижений.
61.	Прыжки в длину с разбега«согнув ноги».	1				Работа на уроке.
62.	Прыжки в длину с разбега на результат.	1				Зачет.

63.	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние на результат.	1				Зачет.
64.	Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Футбол, техника игры.	1				Работа на уроке.
65.	Футбол. Удары внешней и внутренней стороной стопы.	1				Работа на уроке.

66.	Удары серединой и внутренней частью подъема стопы.	1				Работа на уроке.
67.	Футбол. Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема стопы, подошвой.	1				Работа на уроке; учет текущих достижений.
68.	Правила игры в футбол. Учебная игра.	1				Работа на уроке.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

## **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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

#### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО | Нормативы Минспорта РФ - Part 5  
<http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей  
<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"  
<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»  
<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»  
<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал  
<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей  
<http://pedsovet.su/load/98> [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры  
<http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры  
<http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"  
[http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt\\_uchitelja/fizkultury/23](http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt_uchitelja/fizkultury/23)  
<http://spo.1september.ru/>  
[https://it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](https://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей  
[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту  
современный центр информационного и библиотечного обслуживания

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион, спортивный зал, скамейка гимнастическая, мат гимнастический,

перекладина навесная съемная, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, канат гимнастический, разметка для бега, прыжков, подвижных игр, конусы, фишки

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца