

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тульской области

МКОУ Казановская СОШ имени Героя Советского Союза Бодрова А.Ф.

МКОУ Казановская СОШ

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом

Яковлева Н. Н.

Протокол №1

от "24" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

Яковлева Неля Николаевна

Приказ №52

от "25" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 2481583)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Савенко Наталия Анатольевна  
Учитель физической культуры



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

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

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

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

Вариативные модули в количестве 1 часа в неделю ( суммарно 34 часа) будут реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

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

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### *Универсальные познавательные действия:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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 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»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.25	0	0		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.25	0	0		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0.5	0	0			Устный опрос;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0.5	0	0		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;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1.5						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.25	0.25	0		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.25	0.25	0		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.25	0	0		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;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>

2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.25	0	0		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;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5	0.5	0		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0		составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.25	0	0		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;;	Устный опрос;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.5	0	0		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;;	Практическая работа;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.25	0.25	0		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;		URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>

2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0		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;; составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3.5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.25	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1	0	0		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.;; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.;	Практическая работа;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.5	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.25	0	0		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Устный опрос;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	0		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>

3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.5	0	0		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.;	Практическая работа;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.5	0.5	0		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическая работа;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	2.5	0	2.5		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;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	2	0	2		разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	2	0	2		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).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	2	0	2		разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

3.13.	<b>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	3	0	3		описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.14.	<b>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1	0	1		знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.15.	<b>Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	0.5	0	0.5		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;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.16.	<b>Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	0.5	0	0.5		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);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.17.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	4.25	0	4.25		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.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.18.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	0.25	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	4	0	4		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	3	0	3		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	0.25	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; 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.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	0.25	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча на дальность</b>	5	0	5		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;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	6	0	6		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0.5	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0.5	0	0.5		изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2		изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>



3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	1.75	0	1.75		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); 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);	Практическая работа;	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	0.25	0	0.25		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ведение баскетбольного мяча</b>	1	0	1		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;;	Практическая работа;	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</b>	2	0	2		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);	Практическая работа;	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	2	0	2		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 предлагают способы их устранения (обучение в парах);	Практическая работа;	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b>	0.25	0	0.25		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</b>	2.25	0	2.25		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Практическая работа;	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a>

3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2.5	0	2.5		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.25	0	0.25		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.25	0	0.25		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.;	Практическая работа;	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0.25	0	0.25		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0.25	0	0.25		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы.;	Практическая работа;	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a>
Итого по разделу		62						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
Итого по разделу		6						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1.75	66.25				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль " Лёгкая атлетика". Знакомство с историей древних Олимпийских игр и с программным материалом и требованиями к его освоению .Т/б на занятиях л/а. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1		Устный опрос;
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением ЗОЖ в жизнедеятельности современного человека. Высокий старт ( до 10 - 15 м.), бег с ускорением ( 30 - 40 м.)	1	0	1		Практическая работа;
3.	Знакомство с организацией спортивной работы школы. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
4.	СБУ. Бег с максимальной скоростью на 30 и 60 м. на время. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - обучение подбору разбега и отталкиванию. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;

5.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Понятие физкультурно-оздоровительная деятельность. Бег с максимальной скоростью на длинные дистанции. Прыжок в длину сп. " согнув ноги" с 7 - 9 шагов разбега.	1	0	1		Практическая работа;
7.	Упражнения утренней зарядки. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции - 1 км.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень;	1	0	1		Практическая работа;
9.	Водные процедуры после утренней зарядки. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическая работа;
10.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;

11.	Модуль "Волейбол". Т/б на занятиях волейболом. Прямая нижняя подача мяча. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Упражнения на формирование телосложения. Прямая нижняя подача мяча. приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении;	1	0	1		Практическая работа;
13.	Прямая нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей. Игра в "Пионербол" по правилам волейбола.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Обучение технике приемов и передач мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола .	1	0	1		Практическая работа;
15.	Сдача норм ГТО, прыжок в длину с места. Подтягивание, скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м .	1	0	1		Практическая работа;
16.	Выполнение разученных приемов: нижней прямой подачи и передачи мяча на оценку. Игра в " Пионербол"	1	0	1		Практическая работа;
17.	Выполнение разученных приемов: передачи мяча снизу и сверху с места и в движении на оценку. Игра в " Пионербол"	1	0	1		Практическая работа;
18.	Модуль " Гимнастика". Строевые упражнения Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	1	0	1		Практическая работа;

19.	Отработка техники выполнения висов . Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Выполнение упражнений на г/скамейке и бревне.	1	0	1		Практическая работа;
20.	. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Страховка. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Выполнение упражнений на г/скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Строевые упражнения. Акробатика - Кувырок вперёд, назад в группировке. Знакомство и выполнение упражнений на гибкость. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Лазание и перелезание на гим. стенке. Акробатика - Кувырок вперёд, назад в группировке. . Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Опорный прыжок на гим. козла. Акробатика - кувырок вперёд - ноги скрестно выполнение по фазам.Расхождение на гим. скамейке в парах.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Акробатика - кувырки вперед, назад.в группировке - У. Стойка на лопатках перекатом назад, «мост» из положения лежа .	1	0	1		Практическая работа;

25.	Знакомство с понятием" спортивно - оздоровительная деятельность" в ЗОЖ современного человека. Кувырок назад из стойки на лопатках..Опорный прыжок на гим.козла.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Строевые упр - ния. Опорный прыжок. Выполнения акробатического соединения на оценку. Развитие гибкости.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Силовые тесты - У. Опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка - вскок в упор присев, соскок прогнувшись. (д) , ноги врозь(м). Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Оценка техники выполнения опорного прыжка -вскок в упор присев, соскок прогнувшись .Акробатическое соединение - отработка. Упражнения утренней гимнастики.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Строевые упражнения - учёт. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силы и силовой выносливости.	1	0	1		Практическая работа;

31.	Выполнение комплекса упражнений на формирование телосложения. Сдача тестов и нормативов к. ГТО ( Подтягивание, отжимание , гибкость, пресс-поднимание туловища)	1	0	1		Практическая работа;
32.	Модуль " Зимние виды спорта - Лыжная подготовка". Т/Б на занятиях лыжной подготовки. Знакомство со способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. - повторение техники. Прохождение дистанции до 1,5 км	1	0	1		Практическая работа;
34.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.Выполнение поворотов на лыжах, переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1	0	1		Практическая работа;
35.	Прохождение дистанция – 1км. в равномерном темпе. Попеременный двухшажный ход - отработка техники. Игры на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Обучение техники подъёма " наискось" и «полуёлочкой».	1	0	1		Практическая работа;
37.	Обучение одновременному бесшажному ходу , техники подъёма в гору на лыжах способом " лесенка"	1	0	1		Практическая работа;



38.	Отработка подъема в гору "лесенкой" и спуска с горы в низкой стойке. Прохождение дистанции 2км. попеременным - двухшажным ходом с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Техника исполнения попеременно – двухшажного хода на оценку. Повторение подъёмов, спусков и торможений.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Развитие скоростных способностей, скоростной и общей выносливости. Отработка на учебном круге техники лыжных ходов. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке;	1	0	1		Практическая работа;
41.	Отработка техники попеременно двухшажного и поворотов переступанием. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Оценка техники выполнения подъёма на гору "лесенкой". и спуска на лыжах с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Развитие физических способностей - скоростных и общей выносливости. Прохождение дистанции 1 км. - на время.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Развитие скоростной и общей выносливости при прохождении дистанции 2 км. с применением ранее изученных лыжных ходов и равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа;

45.	Сдача норм комплекса ГТО - Прохождение дистанции 1 км. - на время.	1	0	1		Практическая работа;
46.	МОДУЛЬ" БАСКЕТБОЛ". Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Баскетбол: стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини –баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Терминология баскетбола	1	0	1		Практическая работа;
50.	Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 3/3. Терминология баскетбола.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		Практическая работа;

52.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча с изменением направления движения; змейкой	1	0	1		Практическая работа;
53.	Ведение футбольного мяча с изменением направления движения; змейкой Обводка мячом учебных ориентиров - учебных конусов. Удар по неподвижному мячу.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Модуль " Легкая атлетика". Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции 30 м.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Высокий старт 20 м, бег по дистанции 40 м. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
56.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Челночный бег 3/10 м. Бег со средней скоростью 700 метров. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Челночный бег 4/9 метров. Бег со средней скоростью 800 м.	1	0	1		Практическая работа;

61.	Прыжок в длину с места. Бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
62.	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Модуль " Спорт". Физическая подготовка к сдаче нормативных требований в в беге на 30 м. и 60 м.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований в технических видах к. ГТО ( прыжки в длину с места и в длину с разбега)	1	0	1		Практическая работа;
65.	Физическая подготовка к выполнению технических видов к. ГТО ( метания в вертикальную цель и метания м. мяча на дальность)	1	0	1		Практическая работа;
66.	Физическая подготовка к выполнению нормативных требований бега на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Физическая подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО - силовых качеств( подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа)	1	0	1		Практическая работа;
68.	Подведение итогов прироста в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО и итогов года.	1	0	1		Практическая работа;
69.		1				

70.		1				
71.		1				
72.		1				
73.		1				
74.		1				
75.		1				
76.		1				
77.		1				
78.		1				
79.		1				
80.		1				
81.		1				
82.		1				
83.		1				
84.		1				
85.		1				
86.		1				
87.		1				
88.		1				
89.		1				
90.		1				
91.		1				
92.		1				
93.		1				
94.		1				
95.		1				
96.		1				
97.		1				
98.		1				
99.		1				
100.		1				

101.		1				
102.		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

### 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»;  
Введите свой вариант:

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ Мво образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
  2. М.Я. Виленского , В. И. Лях. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-93
  3. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
  4. Г.А.Баландин.....Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып.4 спортивная гимнастика. М.: советский спорт, 200.– 72с. ISBN 5-85009-9240-7
  5. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват.учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М.Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.ISBN 978-5-09-028319-9
  7. Лях В.И. Физическая культура тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях - 3-е издание., перераб. И .доп.– М. : просвещение 2014. – 208с. ISBN 978-5-09-030591-4.
  8. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7: пособие для учителей общеобразовательных организаций – 2-е изд. – М.: :просвещение 2014 – 142с. – ISBN 978-5-09-034341-1.
- Физическая культура. Шахматы в школе, 5 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И., А«Просвещение»;акционерное общество «Издательство

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<http://sport-men.ru/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козел гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Подвижные и спортивные игры

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры  
Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча

Насос для накачивания мячей Туризм

Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские

Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Дополнительный инвентарь

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой , гимнастический Тренажёрный кабинет

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину



Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козел гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры  
Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные

Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча

Насос для накачивания мячей Туризм

Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские

Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Дополнительный инвентарь

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой , гимнастический Тренажёрный кабинет

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные

