

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №35» города Калуги

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
«30» 08. 2023 г.

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета №1  
«30» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказ № 114  
«30» 08.2023 г.  
Директор школы:

---

С.И.Бударин

**РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ**  
**по учебному предмету физическая культура**  
**5-6 классы**  
**(основное общее образование)**

*Разработаны учителем физической культуры Егоренковым С.В.*

г.Калуга

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 5 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

## 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 рабочей программой начального общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

---



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество о часов			Дата изуче ния	Виды деятельности	Виды, форм ы контр оля	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		вс ег о	ко нт ро ль н ые ра бо т ы	пр ак ти че ск ие ра бо т ы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	0,5	0	0,5		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Практическая работа	<a href="https://fizkultura5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture.html">https://fizkultura5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture.html</a>
1	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	0,5	0	0,5		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Практическая работа	<a href="https://fizkultura5.ru/programmy-dopolnitelnogo-obrazovaniya.html">https://fizkultura5.ru/programmy-dopolnitelnogo-obrazovaniya.html</a>
1	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельно	0,5	0	0,5		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html</a>

	сти современного человека.					утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;		
1 4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	0: 5	0	0: 5		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2 1	Режим дня и его значение для современного школьника.	0: 5	0	0: 5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
2 2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	0: 5	0: 25	0: 25		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>

2 3	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	0 5	0	0 5		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Практическая работа Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html</a>
2 4	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.	0 5	0	0 5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
2 5	Измерение индивидуальных показателей физического развития.	0 5	0 25	0 25		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Практическая работа Тестирование	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/pr.ru/fye.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/pr.ru/fye.html</a>
2 6	Упражнения для профилактики	0 5	0	0 5		знакомятся с понятиями	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/orub">http://www.fizkulturavshkole.ru/orub</a>

	нарушения осанки.					«правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	я работа	ezpred.html
2 7	Организация и проведение самостоятельных занятий.	0. 5	0	0. 5		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.);	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html</a>
2 8	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	0. 5	0. 25	0. 25		разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют	Практическая работа Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a>

						состояние организма по определённой формуле;;		
2 9	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	0. 5	0	0. 5		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/ subject/lesson/744 3/start/314123/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/ subject/lesson/744 7/start/262856/</a>
2 1 0	Ведение дневника физической культуры.	0. 5	0	0. 5		составляют дневник физической культуры;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/ subject/lesson/744 8/start/262824/</a>
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3 1	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1	0. 25	0. 75		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Практическая работа Тестирование	<a href="https://fizkulturanan5.ru/Catalog-statei/llegcay-atletica.html">https://fizkulturanan 5.ru/Catalog- statei/llegcay- atletica.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/ subject/lesson/745 9/start/326048/</a>
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег	2	0. 5	1. 5		описывают технику	Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/746">https://resh.edu.ru/ subject/lesson/746</a>

2	с равномерной скоростью на длинные дистанции.					равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	я работа	0/start/262701/
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/beg.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/beg.html</a>
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	0,5	0,5	0		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/beg.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/beg.html</a>
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0,5	0,5		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/прыжки.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/прыжки.html</a>

3 6	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжки в высоту с прямого разбега.</b>	2	0	2		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Практическая работа	<a href="https://fizkulturanan5.ru/Catalog-statei/legcay-atletica.html">https://fizkulturanan5.ru/Catalog-statei/legcay-atletica.html</a>
3 7	Модуль «Лёгкая атлетика». <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 5	0 5	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
3 8	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность.</b>	1	0	1		анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html</a>

3 9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	1		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html</a>
3 1 0	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность».	0 5	0 5	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа	<a href="https://fizkulturanan5.ru/zdorove-i-pitanie/zdorovyj-obraz-zhizni.html">https://fizkulturanan5.ru/zdorove-i-pitanie/zdorovyj-obraz-zhizni.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
3 1 1	Упражнения утренней зарядки.	0 5	0	0 5		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>



						стула;;		
3 1 2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	0 5	0	0 5		записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Практическая работа	<a href="https://fizkultura.na5.ru/">https://fizkultura.na5.ru/</a>
3 1 3	Водные процедуры после утренней зарядки.	0 5	0	0 5		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
3 1 4	Упражнения на развитие гибкости.	0 5	0	0 5		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища	Практическая работа	<a href="https://fizkultura.na5.ru/">https://fizkultura.na5.ru/</a>

						с большой амплитудой.;		
3 1 5	Упражнения на развитие координации.	0 5	0	0 5		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.;	Практическая работа	<a href="https://fizkulturanan5.ru/">https://fizkulturanan5.ru/</a>
3 1 6	Упражнения на формирование телосложения.	1	0	1		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>
3 1 7	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1	1	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://fizkulturanan5.ru/">https://fizkulturanan5.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
3 1 8	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в	1	0	1		описывают технику выполнения	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>

	группировке.					кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	работа	
319	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке.	1	0	1		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
320	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	0	1		выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a>
321	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	1		разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html</a>

						движения и в полной координации;;		
3 . 2 2 . 2	Модуль «Гимнастика». <b>Опорный прыжок на гимнастическо го козла.</b>	1	0	1		описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;;	Практ ическа я работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/ subject/lesson/745 8/start/261507/</a>
3 . 2 3 . 3	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическ ая комбинация на низком гимнастическо м бревне.</b>	1	0	1		знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;;	Практ ическа я работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/ subject/lesson/745 8/start/261507/</a>
3 . 2 4 . 4	Модуль «Гимнастика». <b>Лазанье и перелезание на гимнастическо й стенке.</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Практ ическа я работа ;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html">http://www.fizkult uravshkole.ru/мет ания.html</a>
3 . 2 5 . 5	Модуль «Гимнастика». <b>Расхождение на гимнастическо й скамейке в парах.</b>	1	0	1		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в	Практ ическа я работа ;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html">http://www.fizkult uravshkole.ru/мет ания.html</a>

						парах);;		
3 2 6	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациям и учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	1	0 5	0 5		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Зачет; Практическая работа	<a href="https://fizkulturanan5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html">https://fizkulturanan5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>
3 2 7	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	3	0 5	2 5		контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися. выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
3 2 8	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом	3	0	3		применяют повороты способом переступания при прохождении	Практическая работа	<a href="https://fizkulturanan5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html">https://fizkulturanan5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html</a>

	переступания.					учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.;		
3 2 9	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	3	0	3		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://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html</a>
3 3 0	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.;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhnyeigry.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhnyeigry.html</a>
3 3 1	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="http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhnyeigry.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhnyeigry.html</a>
3	Модуль «Спортивные	1	0	0		рассматривают, обсуждают и	Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/746">https://resh.edu.ru/subject/lesson/746</a>

3 2 .	игры. <b>Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.</b>					анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте; анализируют фазы и элементы техники;;	я работа	4/start/261477/
3 . 3 3 .	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Практическая работа	<a href="https://fizkulturanan5.ru/Basketbol.htm">https://fizkulturanan5.ru/Basketbol.htm</a>
3 . 3 4 .	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.</b>	1	0	1		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="https://fizkulturanan5.ru/Basketbol.htm">https://fizkulturanan5.ru/Basketbol.htm</a>
3 . 3 5 .	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;	Практическая работа	<a href="https://fizkulturanan5.ru/Basketbol.htm">https://fizkulturanan5.ru/Basketbol.htm</a>

	прямой», «по кругу» и «змейкой».							
3 3 6	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		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;	Практическая работа	<a href="https://fizkulturanan5.ru/Basketbol.htm">https://fizkulturanan5.ru/Basketbol.htm</a>
3 3 7	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол». Разученные технические действия с мячом.	1	0	1		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;	Практическая работа	<a href="https://fizkulturanan5.ru/Basketbol.htm">https://fizkulturanan5.ru/Basketbol.htm</a>
3 3 8	Модуль «Спортивные игры». Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>



					особенности их выполнения;;		
3 . 3 9 . комство с рекомендация ми учителя по использовани ю подготовитель ных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1	0. 5	0. 5		разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; контролируют технику выполнения поддачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Практи ческа я работа : Тестир ование : :	<a href="https://fizkulturanan5.ru/Catalog-statei/volleybol.html">https://fizkulturanan5.ru/Catalog-statei/volleybol.html</a>
3 . 4 0 . ём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практи ческа я работа : :	<a href="https://fizkulturanan5.ru/Catalog-statei/volleybol.html">https://fizkulturanan5.ru/Catalog-statei/volleybol.html</a>
3 . 4 1 . ём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Практи ческа я работа : :	<a href="https://fizkulturanan5.ru/Catalog-statei/volleybol.html">https://fizkulturanan5.ru/Catalog-statei/volleybol.html</a>

3 4 2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ран ее разученные технические действия с мячом	1	0	1		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;	Практи ческая я работа :	<a href="https://fizkulturanan5.ru/Catalog-statei/volleybol.html">https://fizkulturanan5.ru/Catalog-statei/volleybol.html</a>
3 4 3	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу.	0 5	0	0 5		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практи ческая я работа :	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
3 4 4	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знак	0 5	0 5	0		рассматривают, обсуждают и анализируют	Практи ческая я	<a href="https://fizkulturanan5.ru/catalog-statei/futbol.html">https://fizkulturanan5.ru/catalog-statei/futbol.html</a>

	омство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол					образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	работа		
3 4 5	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Практическая работа	<a href="https://fizkulturanan5.ru/catalog-statei/futbol.html">https://fizkulturanan5.ru/catalog-statei/futbol.html</a>	
3 4 6	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча.	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа	<a href="https://fizkulturanan5.ru/catalog-statei/futbol.html">https://fizkulturanan5.ru/catalog-statei/futbol.html</a>	
3 4 7	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		разучивают технику обводки учебных конусов;;	Практическая работа	<a href="https://fizkulturanan5.ru/catalog-statei/futbol.html">https://fizkulturanan5.ru/catalog-statei/futbol.html</a>	
Итого по разделу		53							
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>									

4	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	8	0	8		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://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>	
Итого по разделу		8							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61					

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	0.5	0	0.5		Практическая работа;
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	0.5	0	0.5		Практическая работа;

3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	0.5	0	0.5		Практическая работа;
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	0.5	0	0.5		Практическая работа;
5.	Режим дня и его значение для современного школьника.	0.5	0	0.5		Практическая работа;
6.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	0.5	0.25	0.25		Практическая работа; Тестирование;
7.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	0.5	0	0.5		Практическая работа; Тестирование;
8.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.	0.5	0	0.5		Практическая работа;
9.	Измерение индивидуальных показателей физического развития.	0.5	0.25	0.25		Практическая работа; Тестирование;
1 0.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	0.5	0	0.5		Практическая работа;
1 1.	Организация и проведение самостоятельных занятий.	0.5	0	0.5		Практическая работа;
1 2.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	0.5	0.25	0.25		Практическая работа; Тестирование;
1 3.	Исследование влияния	0.5	0	0.5		Практическая работа;

	оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.					работа;
1 4.	Ведение дневника физической культуры.	0.5	0	0.5		Практическая работа;
1 5.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1	0.25	0.75		Практическая работа; Тестирование;
1 6.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	2	0.5	1.5		Практическая работа; Тестирование;
1 7.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
1 8.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	0.5	0.5	0		Практическая работа; Тестирование;
1 9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнут ног».	1	0.5	0.5		Практическая работа; Тестирование;
2 0.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	2	0	2		Практическая работа;
2 1.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их	0.5	0.5	0		Практическая работа; Тестирование;

	использования для развития точности движения.					
2 2.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
2 3.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	1		Практическая работа;
2 4.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность».	0.5	0.5	0		Практическая работа; Тестирование;
2 5.	Упражнения утренней зарядки.	0.5	0	0.5		Практическая работа;
2 6.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	0.5	0	0.5		Практическая работа; Тестирование;
2 7.	Водные процедуры после утренней зарядки.	0.5	0	0.5		Практическая работа; Тестирование;
2 8.	Упражнения на развитие гибкости.	0.5	0	0.5		Практическая работа;
2 9.	Упражнения на развитие координации.	0.5	0	0.5		Практическая работа; Тестирование;
3 0.	Упражнения на формирование телосложения.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
3 1.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
3 2.	Кувырок вперёд в группировке.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
3 3.	Кувырок назад в группировке.	1	0	1		Практическая работа;

3 4.	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	0	1		Практическая работа;
3 5.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	1		Практическая работа;
3 6.	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	0	1		Практическая работа;
3 7.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1	0	1		Практическая работа;
3 8.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	0	1		Практическая работа;
3 9	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	0	1		Практическая работа;
4 0	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	1	0.5	0.5		Практическая работа; Тестирование;
4 1	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	3	0.5	2.5		Практическая работа; Тестирование;
4 2	Повороты на лыжах способом переступания.	3	0	3		Практическая работа;
4 3	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	3	0	3		Практическая работа;
4 4	Спуск на лыжах с пологого склона.	3	0	3		Практическая работа;
4 5	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	2	0	2		Практическая работа;
4	<i>Баскетбол</i> . Знакомство	1	0.5	0.5		Практическая



6	с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.					работа; Тестирование;
4 7	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
4 8	<i>Баскетбол</i> . Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа;
4 9	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	1		Практическая работа;
5 0	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
5 1	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	1		Практическая работа;
5 2	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1	0.5	0.5		Практическая работа; Тестирование;
5 3	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
5 4	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в	1	0	1		Практическая работа;

	движении.					
5 5	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
5 6	Удар по неподвижному мячу.	0.5	0	0.5		Практическая работа;
5 7	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	0.5	0.5	0		Практическая работа; Тестирование;
5 8	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1		Практическая работа;
5 9	Ведение футбольного мяча.	1	0	1		Практическая работа;
6 0	Обводка мячом ориентиров.	1	0	1		Практическая работа;
6 1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	8	0	8		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: Физическая культура. 5 – 7 кл.: учебник под редакцией М.Я. Виленского – 7-е изд., Москва «Просвещение» 2021 г.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Программа по физической культуре для 5 – 9 классов В.И. Ляха. Линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: Физическая культура. 5 – 7 кл.: учебник под редакцией М.Я. Виленского – 7-е изд., Москва «Просвещение» 2021 г.

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

Спортивная энциклопедия: <http://ru.sport-wiki.org/>

РЭШ Физическая культура: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Сайт ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/>

Образовательная социальная сеть: <https://nsportal.ru/>

Физкультура в школе: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Физическая культура и спорт: <https://fk-i-s.ru/>

Метод совет: [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

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

Волейбольная стойка универсальная

Сетка волейбольная

Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой

Свисток игровой

Секундомер однокнопочный

Номера нагрудные для командных игр (10x2)

Ворота для мини футбола

Сетка для ворот мини футбола

Мячи футбольные

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Табло перекидное

Свисток игровой

Обруч пластмассовый детский

Палка гимнастическая пластмассовая

Скамейка гимнастическая жёсткая 2м

Скамейка гимнастическая жёсткая 4м

Секундомер однокнопочный

Жилетки игровые с номерами

Флажки разметочные

Мячи волейбольные

Мячи для большого тенниса

Кегли

Флажки разметочные с опорой

Лента разметочная

Скакалка удлиненная  
Скакалка гимнастическая  
Табло перекидное  
Мат поролоновый (2x1x0,1)  
Планка для прыжков в высоту  
Стойка для прыжков в высоту  
Медицинбол 1 кг  
Секундомер однокнопочный  
Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов Мячи для большого тенниса  
Финишная ленточка  
Дорожка разметочная для прыжков и метаний  
Аптечка для оказания первой помощи  
Канат для лазания 5м  
Козёл гимнастический  
Мат поролоновый (2x1x0,1)  
Мост гимнастический подкидной  
Стенка гимнастическая 2,8x0,8  
Медицинбол 1 кг  
Медицинбол 2 кг  
Скакалка детская отечественная  
Скамейка гимнастическая жёсткая 2м.  
Скамейка гимнастическая жёсткая 4м.  
Мячи для художественной гимнастики  
Льжи  
Льжные палки  
Льжные ботинки

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**  
Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 6 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Егоренков Сергей Витальевич  
учитель физической культуры

## **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 6 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[1]), 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 6 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.



Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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.	Возрождение Олимпийских игр.	0.5	0	0.5	01.09.2022	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	0.5	0	0.5		анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
1.3.	История первых Олимпийских игр современности.	1	0	1		приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
Итого по разделу		2						

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника физической культуры.	0.5	0	0.5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a>
2.2.	Физическая подготовка человека.	0.5	0	0.5		знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a>
2.3.	Правила развития физических качеств.	1	0	1		рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий.;	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html</a>
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0.5	0.5		измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/</a>

						рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;		
2.5.	<b>Правила измерения показателей физической подготовленности.</b>	0.5	0	0.5		измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;	Практическая работа;	<a href="https://fizkulturana5.ru/umk/normativy-po-fizkulture/">https://fizkulturana5.ru/umk/normativy-po-fizkulture/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/</a>
2.6.	<b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</b>	0.5	0	0.5		составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. ;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>
2.7.	<b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</b>	1	0	1		знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a>



Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>
3.2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	1	0	1		описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
3.3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью	1	0	1		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>

	гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).							
3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	1	0	1		разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html</a>
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1		описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега.	2	0.5	1.5		контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их	Практическая работа; Тестиро	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html</a>

						устранения (работа в парах).;	вание;	
3.7.	<b>Упражнения для коррекции телосложения.</b>	0.5	0	0.5		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>
3.8.	<b>Упражнения для профилактики нарушения зрения.</b>	0.5	0	0.5		повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
3.9.	<b>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.</b>	0.5	0	0.5		разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
3.10	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.</i>	0.5	0	0.5		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>

3.11	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики.	1	0	1		<p>разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;</p>	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/</a>
3.12	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.	3	1	2		<p>разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);;</p> <p>составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо</p>	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>

						освоенных упражнений и разучивают её.;		
3.13	Модуль «Гимнастика». Знакомств о с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.	1	0	1		разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.;	Практи ческая работа;	<a href="https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html">https://fizkulturana5.ru/cata log-statei/gimnastica.html</a>
3.14	Модуль «Гимнастика». Упражнен ия на низком гимнастическом бревне.	1	0	1		разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.;	Практи ческая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/l esson/7142/start/261990/</a>
3.15	Модуль «Гимнастика». Знакомств о с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;;	Практи ческая работа;	<a href="https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html">https://fizkulturana5.ru/cata log-statei/gimnastica.html</a>

	<b>на невысокой гимнастической перекладине.</b>							
3.16	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	2	0.5	1.5		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/</a>
3.17	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки.	2	0.5	1.5		описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>
3.18	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма.	1	0	1		описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a>
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с	3	0.5	2.5		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;	Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>

	рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.						работа; Тестиро вание;	
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом.	5	1	4		наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;;	Практи ческая работа; Тестиро вание;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого	5	0.5	4.5		наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают	Практи ческая работа; Тестиро	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a> <a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-</a>

	склона.					выводы и определяют последовательность обучения;	вание;	sport.html <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>
3.22	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	4	0.5	3.5		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча.	2	0	2		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.	2	0	2		знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые	5	0	5		совершенствуют технику ранее	Практи	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>



	действия в волейболе.					<p>разученных технических действий игры волейбол;;</p> <p>разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;;</p> <p>разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;</p>	<p>ческая работа;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a></p> <p><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/volley.html</a></p>
3.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега.	2	0	2		<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;;</p> <p>знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;;</p> <p>описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a></p>

3.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.	4	0.5	3.5		совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
Итого по разделу		53						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	8	1	7		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;	Зачет; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
Итого по разделу		8						

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	7	61	
--	----	---	----	--

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Возрождение Олимпийских игр.	0.5	0	0.5		Устный опрос;
2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	0.5	0	0.5		Устный опрос;
3.	История первых Олимпийских игр современности.	1	0	1		Устный опрос;
4.	Составление дневника физической культуры.	0.5	0	0.5		Практическая работа;
5.	Физическая подготовка человека.	0.5	0	0.5		Практическая работа;
6.	Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа;
7.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0.5	0.5		Зачет; Практическая работа;
8.	Правила измерения показателей физической подготовленности.	0.5	0	0.5		Практическая работа;
9.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	0.5	0	0.5		Практическая работа;

10.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень. (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).	1	0	1		Практическая работа;
14.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1		Практическая работа;
16.	Прыжок в высоту с разбега.	2	0.5	1.5		Практическая работа; Тестирование;

17.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Упражнения для коррекции телосложения.	0.5	0	0.5		Практическая работа;
18.	Упражнения для профилактики нарушения зрения.	0.5	0	0.5		Практическая работа;
19.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.	0.5	0	0.5		Практическая работа;
20.	Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	0.5	0	0.5		Практическая работа;
21.	Упражнения ритмической гимнастики.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Акробатическая комбинация.	3	1	2		Практическая работа; Тестирование;
23.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1		Практическая работа;

25.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	2	0.5	1.5		Практическая работа; Тестирование;
27.	Опорные прыжки.	2	0.5	1.5		Практическая работа; Тестирование;
28.	Лазание по канату в три приёма.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.	3	0.5	2.5		Практическая работа; Тестирование;
30.	Передвижение одновременным одношажным ходом.	5	1	4		Практическая работа; Тестирование;
31.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	5	0.5	4.5		Практическая работа;

						Тестирование;
32.	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	4	0.5	3.5		Практическая работа; Тестирование;
33.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Технические действия баскетболиста без мяча.	2	0	2		Практическая работа;
34.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.	2	0	2		Практическая работа;
35.	Игровые действия в волейболе.	5	0	5		Практическая работа;
36.	Удар по катящемуся мячу с разбега.	2	0	2		Практическая работа;
37.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.	4	0.5	3.5		Практическая работа;
38.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов	8	1	7		Зачет; Практическая работа;



	в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	7				

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: Физическая культура. 5 – 7 кл.: учебник под редакцией М.Я. Виленского – 7-е изд., Москва «Просвещение» 2018 г.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Программа по физической культуре для 5 – 9 классов В.И. Ляха. Линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: Физическая культура. 5 – 7 кл.: учебник под редакцией М.Я. Виленского – 7-е изд., Москва «Просвещение» 2018 г.

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

Спортивная энциклопедия: <http://ru.sport-wiki.org/>

РЭШ Физическая культура: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Сайт ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/>

Образовательная социальная сеть: <https://nsportal.ru/>

Физкультура в школе: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Физическая культура и спорт: <https://fk-i-s.ru/>

Метод совет: [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

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

Волейбольная стойка универсальная

Сетка волейбольная

Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой

Свисток игровой

Секундомер однокнопочный

Номера нагрудные для командных игр (10x2)

Ворота для мини футбола

Сетка для ворот мини футбола

Мячи футбольные

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Табло перекидное  
Свисток игровой  
Обруч пластмассовый детский  
Палка гимнастическая пластмассовая  
Скамейка гимнастическая жёсткая 2м  
Скамейка гимнастическая жёсткая 4м  
Секундомер однокнопочный  
Жилетки игровые с номерами  
Флажки разметочные  
Мячи волейбольные  
Мячи для большого тенниса  
Кегли  
Флажки разметочные с опорой  
Лента разметочная  
Скакалка удлиненная  
Скакалка гимнастическая  
Табло перекидное  
Мат поролоновый (2x1x0,1)  
Планка для прыжков в высоту  
Стойка для прыжков в высоту  
Медицинбол 1 кг  
Секундомер однокнопочный  
Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов  
Мячи для большого тенниса  
Финишная ленточка  
Дорожка разметочная для прыжков и метаний  
Аптечка для оказания первой помощи  
Канат для лазания 5м  
Козёл гимнастический  
Мат поролоновый (2x1x0,1)

Мост гимнастический подкидной  
Стенка гимнастическая 2,8x0,8

---

Медицинбол 1 кг

Медицинбол 2 кг

Скакалка детская отечественная

Скамейка гимнастическая жёсткая 2м.

Скамейка гимнастическая жёсткая 4м.

Мячи для художественной гимнастики

Лыжи

Лыжные палки

Лыжные ботинки

#### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная.