

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Управление образование Исполнительного комитета  
Кукморского муниципального района

МБОУ «СОШ с. Ядыгерь»

«Рассмотрено»  
Руководитель МО художественно-  
эстетического цикла  
 Р.Н.Гильмуллина  
Протокол №1, 15.08.2023 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
 Г.М.Габбасова  
15.08.2023 г.

«Утверждаю»  
Директор школы:  
 Р.Р.Нуриев  
Приказ №91, 15.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 320936 )**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 5 класса начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Х  
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 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.

**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				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0.5	3.09.22	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0.5	5.09.22	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	7.09.22	приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	1.10.22	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0.25	12.11.22	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0.25	19.11.22	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0.25	22.11.22	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5	26.11.22	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1	3.12.22	заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	7.12.22	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0.25	10.12.22 24.12.22	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.);;	Устный опрос;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5	10.12.22 24.12.22	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5	10.12.22 24.12.22	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	10.12.22 24.12.22	составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0.25	3.09.22 20.05.23	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	3.09.22 20.05.23	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="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0.5	3.09.22 20.05.23	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25	3.09.22 20.05.23	закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаляющей процедуры;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	3.09.22 20.05.23	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Тестирование;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0.5	3.09.22 20.05.23	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5	0	0.5	3.09.22 20.05.23	составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>

3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	9.11.22 26.12.22	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	0	2	9.11.22 26.12.22	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	0.5	1.5	9.11.22 26.12.22	разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации.;	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	2	0.5	1.5	9.11.22 26.12.22	выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации.;	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0.25	0.75	9.11.22 26.12.22	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации.;	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0.25	0.75	9.11.22 26.12.22	разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации.;	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0.25	0.75	9.11.22 26.12.22	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне. ;	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0.25	0.75	9.11.22 26.12.22	разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0.25	0.75	9.11.22 26.12.22	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0.5	1.5	3.09.22 24.09.22	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Тестирование;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	3.09.22 24.09.22	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0.5	1.5	3.09.22 24.09.22	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.;	Тестирование;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0.5	1.5	3.09.22 24.09.22	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».;	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>

3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2	0	2	3.09.22 24.09.22	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	4.05.23 24.05.23	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2	4.05.23 24.05.23	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	4.05.23 24.05.23	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0.5	1.5	4.05.23 24.05.23	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3	0.5	2	12.01.23 25.02.23	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	12.01.23 25.02.23	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Устный опрос;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0.25	0.75	12.01.23 25.02.23	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0.5	1.5	12.01.23 25.02.23	разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0.5	1.5	12.01.23 25.02.23	разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	1.5	12.01.23 25.02.23	разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	0.5	2.5	1.10.22 26.10.22	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0.25	0.75	1.10.22 26.10.22	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/</a>

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	3	0.5	2.5	1.10.22 26.10.22	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	0	1.5	1.10.22 26.10.22	разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0.5	1.5	1.10.22 26.10.22	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	1.10.22 26.10.22	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0.25	0.75	1.03.23 23.03.23	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0.5	1.03.23 23.03.23	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0.5	0.5	1.03.23 23.03.23	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0.5	0.5	1.03.23 23.03.23	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	1.03.23 23.03.23	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.5	0	0.5	3.04.23 29.04.23	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5	0	0.5	3.04.23 29.04.23	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	3.04.23 29.04.23	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>

3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0.25	0.5	3.04.23 29.04.23	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Зачет;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0.25	0.5	3.04.23 29.04.23	разучивают технику обводки учебных конусов;;	Практическая работа;	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0.25	29.75	3.09.22 24.05.23	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="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9.75	88.75				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Совершенствование техники высокого старта, бега на 30м. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	1		Практическая работа;
2.	Контроль бега на 30 м. с максимальной скоростью. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0.25	0.75		Тестирование;
3.	Разучивание отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 –9 шагов разбега. Совершенствование бега на 60 м с высокого старта. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие быстроты. Спортивные игры: футбол, пионербол.	1	0	1		Практическая работа;

4.	<p>Закрепление прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 –9 шагов разбега. Контроль бега на 60 м с высокого старта.</p> <p>Беговые и прыжковые упражнения. Спортивные игры: футбол, пионербол.</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.</p>	1	0.25	0.75		Тестирование;
5.	<p>Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 –9 шагов разбега. Прыжковые упражнения. Спортивные игры: футбол, пионербол.</p>	1	0	1		Практическая работа;
6.	<p>Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». Разучивание метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Спортивные игры: футбол, пионербол.</p>	1	0	1		Практическая работа;

7.	<p>Контроль прыжка в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Закрепление метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Прыжковые упражнения. Спортивные игры: футбол, пионербол.</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.</p>	1	0.25	0.75		Зачет;
8.	<p>Совершенствование метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Спортивные игры: футбол, пионербол.</p>	1	0	1		Практическая работа;
9.	<p>Совершенствование метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Спортивные игры: футбол, пионербол.</p>	1	0	1		Практическая работа;
10.	<p>Контроль метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Спортивные игры: футбол, пионербол.</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.</p>	1	0.25	0.75		Зачет;

11.	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Спортивные игры: футбол, пионербол.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Контроль бега на 1000м. с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Спортивная игра: футбол, «Снайпер». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0.25	0.75		Тестирование;
13.	Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Совершенствование ранее разученных технических действий с мячом. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Правила игры в баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Разучивание передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра с заданием мини - баскетбол. Составление дневника физической культуры.	1	0	1		Практическая работа;

15.	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди на месте. Контроль челночного бега. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0.25	0.75		Тестирование;
16.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра с заданием мини - баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди на месте. Контроль прыжка в длину с места. Учебная игра с заданием мини - баскетбол. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0.25	0.75		Тестирование;
18.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди на месте. Разучивание ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Учебная игра с заданием мини - баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;

19.	Контроль передачи мяча двумя руками от груди на месте. Закрепление ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Учебная игра с заданием мини - баскетбол.	1	0.25	0.75		Зачет;
20.	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Учебная игра с заданием мини - баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Контроль наклона вперед. Учебная игра с заданием мини - баскетбол. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0.25	0.75		Тестирование;
22.	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Учебная игра с заданием мини - баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;

23.	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Контроль подтягивание. Учебная игра с заданием мини -баскетбол. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0.25	0.75		Тестирование;
24.	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Учебная игра с заданием мини - баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Контроль ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Учебная игра с заданием мини - баскетбол.	1	0.25	0.75		Зачет;
26.	Подведение итогов 1 четверти. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Учебная игра баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование кувырков вперёд в группировке. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня.	1	0	1		Практическая работа;

28.	Совершенствование 2-3 кувырка вперед в группировке. Разучивание 2-3 кувырка назад в группировке. Развитие гибкости и подвижности суставов.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Контроль 2-3 кувырка вперед в группировке. Закрепление 2-3 кувырка назад в группировке. Развитие гибкости и подвижности суставов.	1	0.25	0.75		Зачет;
30.	Совершенствование 2-3 кувырка назад в группировке. Разучивание упражнений на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Контроль 2-3 кувырка назад в группировке. Закрепление упражнений на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	1	0.25	0.75		Зачет;

32.	<p>Разучивание кувырка вперёд ноги «скрестно».</p> <p>Совершенствование упражнений на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.</p> <p>Перестроение из одной в две и три шеренги. ОРУ без предметов на месте.</p> <p>Развитие гибкости и подвижности суставов.</p>	1	0	1		Практическая работа;
33.	<p>Закрепление кувырка вперёд ноги «скрестно». Контроль поднимание туловища.</p> <p>Совершенствование упражнений на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.</p> <p>Перестроение из одной в две и три шеренги. ОРУ без предметов на месте.</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	1	0.25	0.75		Тестирование;

34.	<p>Совершенствование кувырка вперёд ноги «скрестно».</p> <p>Разучивание кувырка назад из стойки на лопатках (мальчики). Разучивание упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).</p>	1	0	1		Практическая работа;
35.	<p>Контроль кувырка вперёд ноги «скрестно».</p> <p>Разучивание акробатического соединения. Закрепление кувырка назад из стойки на лопатках (мальчики).</p> <p>Закрепление гимнастической комбинации на гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки) ОРУ с предметами на месте.</p> <p>Развитие гибкости.</p>	1	0.25	0.75		Зачет;

36.	<p>Закрепление акробатического соединения.</p> <p>Совершенствование кувырка назад из стойки на лопатках (мальчики).</p> <p>Совершенствование гимнастической комбинации на гимнастическом бревне.</p> <p>Разучивание расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Совершенствование прыжки со скакалкой.</p>	1	0	1		Практическая работа;
37.	<p>Контроль кувырка назад из стойки на лопатках (мальчики), гимнастической комбинации на гимнастическом бревне.</p> <p>Совершенствование акробатического соединения. Закрепление расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».</p>	1	0.25	0.75		Зачет;
38.	<p>Совершенствование акробатического соединения, расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».</p>	1	0	1		Практическая работа;

39.	Совершенствование акробатического соединения, расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Контроль сгибания и разгибание рук в упоре лежа. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0.25	0.75		Тестирование;
40.	Совершенствование акробатического соединения, расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Упражнения для развитие координации.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Контроль акробатического соединения, расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Упражнения для развитие координации.	1	0.25	0.75		Зачет;
42.	Совершенствование расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Упражнения на формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	1	0	1		Практическая работа;

43.	Разучивание опорных прыжков: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
44.	Закрепление опорных прыжков: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Контроль прыжка со скакалкой. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0.25	0.75		Тестирование;
45.	Совершенствование опорных прыжков: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
46.	Контроль опорных прыжков: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0.25	0.75		Зачет;
47.	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1	0	1		Практическая работа;

48.	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Подведение итогов 2 четверти.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Изучение попеременного двухшажного хода.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Закрепление передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом. Прохождение по учебной дистанции до 1 км. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Совершенствование передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом. Прохождение по учебной дистанции до 1 км. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Контроль передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом. Разучивание поворотов на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0.25	0.75		Зачет;

53.	Закрепление поворотов на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. Разучивание подъёма на лыжах в горку способом «лесенка». Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Совершенствование поворотов на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. Закрепление подъёма на лыжах в горку способом «лесенка». Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Совершенствование поворотов на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъёма на лыжах в горку способом «лесенка». Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
56.	Контроль поворотов на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. Совершенствование подъёма на лыжах в горку способом «лесенка». Разучивание спуска в основной стойке. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	1	0.25	0.75		Зачет;

57.	Совершенствование подъёма на лыжах в горку способом «лесенка». Закрепление спуска в основной стойке. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Совершенствование подъёма на лыжах в горку способом «лесенка», спуска в основной стойке. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Контроль подъёма на лыжах в горку способом «лесенка». Совершенствование спуска в основной стойке. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	1	0.25	0.75		Зачет;
60.	Совершенствование спуска в основной стойке. Разучивание преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Совершенствование спуска в основной стойке. Закрепление преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;

62.	Контроль спуска в основной стойке. Совершенствование преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	1	0.25	0.75		Зачет;
63.	Совершенствование преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Контроль преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	1	0.25	0.75		Зачет;
65.	Прохождение дистанции до 3 км. Эстафеты. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Контроль прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.	1	0.25	0.75		Зачет;
67.	Разучивание передачи мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра с заданием баскетбол. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	1	0	1		Практическая работа;

68.	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении. Контроль поднимание туловища. Учебная игра с заданием баскетбол. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0.25	0.75		Тестирование;
69.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении. Разучивание броска мяча в корзину двумя руками от груди с места. Учебная игра с заданием баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
70.	Контроль передачи мяча двумя руками от груди в движении. Закрепление броска мяча в корзину двумя руками от груди с места. Учебная игра с заданием баскетбол.	1	0.25	0.75		Зачет;
71.	Совершенствование броска мяча в корзину двумя руками от груди с места. Учебная игра с заданием баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;

72.	<p>Совершенствование броска мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Контроль сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра с заданием баскетбол.</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.</p>	1	0.25	0.75		Тестирование;
73.	<p>Совершенствование броска мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Учебная игра с заданием баскетбол.</p>	1	0	1		Практическая работа;
74.	<p>Контроль броска мяча в корзину двумя руками от груди с места. Учебная игра с заданием баскетбол.</p>	1	0.25	0.75		Зачет;
75.	<p>Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега, метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p>Предупреждение травматизма.</p>	1	0	1		Практическая работа;

76.	<p>Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега, метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p>Контроль прыжка со скакалкой. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.</p>	1	0.25	0.75		Тестирование;
77.	<p>Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега, метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви.</p>	1	0	1		Практическая работа;
78.	<p>Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега, метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p>Определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Подведение итогов 3 четверти.</p>	1	0	1		Практическая работа;

79.	<p>Техника безопасности на уроках спортивных игр и легкой атлетики.</p> <p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.</p> <p>Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Разучивание приема и передачи мяча сверху на месте и в движении.</p> <p>Совершенствование ранее изученные технические действия с мячом Развитие координации.</p>	1	0	1		Практическая работа;
80.	<p>Закрепление приема и передачи мяча сверху на месте и в движении.</p> <p>Контроль теста прыжка в длину с места. Правила игры в волейбол. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.</p>	1	0.25	0.75		Тестирование;
81.	<p>Совершенствование приема и передачи мяча сверху на месте и в движении.</p> <p>Разучивание приема и передачи мяча снизу на месте и в движении.</p> <p>Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Развитие координации.</p>	1	0	1		Практическая работа;

82.	<p>Совершенствование приема и передачи мяча сверху на месте и в движении.</p> <p>Закрепление приема и передачи мяча снизу на месте и в движении.</p> <p>Контроль наклона вперед.</p> <p>Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Развитие координации. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.</p>	1	0.25	0.75		Тестирование;
83.	<p>Совершенствование приема и передачи мяча сверху на месте и в движении, приема и передачи мяча снизу на месте и в движении.</p> <p>Разучивание прямой нижней подачи мяча. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.</p>	1	0	1		Практическая работа;
84.	<p>Контроль приема и передачи мяча сверху на месте и в движении.</p> <p>Совершенствование приема и передачи мяча снизу на месте и в движении.</p> <p>Закрепление прямой нижней подачи мяча. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.</p>	1	0.25	0.75		Зачет;
85.	<p>Совершенствование приема и передачи мяча снизу на месте и в движении, прямой нижней подачи мяча.</p> <p>Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.</p>	1	0	1		Практическая работа;

86.	Контроль приема и передачи мяча снизу на месте и в движении. Совершенствование прямой нижней подачи мяча. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	0.25	0.75		Зачет;
87.	Совершенствование прямой нижней подачи мяча. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	0	1		Практическая работа;
88.	Контроль прямой нижней подачи мяча. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	0.25	0.75		Зачет;
89.	Совершенствование ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов). Разучивание удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания». Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1	0	1		Практическая работа;

90.	<p>Совершенствование ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов). Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступления».</p> <p>Контроль подтягивание.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.</p>	1	0.25	0.75		Тестирование;
91.	<p>Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступления».</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.</p>	1	0	1		Практическая работа;
92.	<p>Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступления».</p> <p>Контроль челночного бега.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.</p>	1	0.25	0.75		Тестирование;

93.	Совершенствование техники высокого старта, бега на 30м. Разучивание метание мяча на дальность с трех шагов разбега. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	1		Практическая работа;
94.	Совершенствование техники высокого старта. Контроль бега на 30м. Закрепление метание мяча на дальность с трех шагов разбега. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	0.75		Тестирование;
95.	Совершенствование бега на 60м, метание мяча на дальность с трех шагов разбега. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	1		Практическая работа;
96.	Контроль бега на 60м. Совершенствование метание мяча на дальность с трех шагов разбега. Разучивание прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 –9 шагов разбега. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0.25	0.75		Тестирование;

97.	Контроль метание мяча на дальность с трех шагов разбега. Закрепление прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 –9 шагов разбега. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0.25	0.75		Зачет;
98.	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 –9 шагов разбега.	1	0	1		Практическая работа;
99.	Контроль прыжка в длину способом «согнув ноги». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	0.75		Зачет;
100.	Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Спортивные игры: футбол, пионербол.	1	0	1		Практическая работа;
101.	Контроль бега на 1000 м. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	0.75		Тестирование;

102.	<p>Подведение итогов года.</p> <p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.</p> <p>Спортивные игры: футбол, пионербол.</p>	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	91.25		

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

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура 5-9 кл. Методическое пособие.

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

<https://resh.edu.ru>

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

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион, спортивный зал, скамейка гимнастическая, мат гимнастический, перекладина навесная съемная, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, канат гимнастический, разметка для бега, прыжков, подвижных игр, конусы, фишки.

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

Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, гимнастическая скакалка.

