****

# 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 прикладноориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических спосбностей 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 фор​мирование 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 одно​имённым 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 физичес​ких 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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости,

координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом

«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в

передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх

и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация

передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча

двумя руками от груди с места и в движении);

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

нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча,

удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** |  | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | **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;; | Устный опрос; | http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; |  |  |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 1 | 0 | 1 |  | осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; |  |  |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; | Устный опрос; |  |
| Итого по разделу | 3 |   |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** |  | 0 |  |  | приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; |  | http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; |  |  |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; |  |  |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;; |  |  |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; |  |  |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; |  |  |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | составляют дневник физической культуры; |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; |  |  |
| 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);; |  |  |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | составляют дневник физической культуры; |  |  |
| Итого по разделу | 5 |   |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; |  | http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно​имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; |  |  |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; |  |  |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; |  |  |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; |  |  |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; |  |  |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; |  |  |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивнооздоровительная деятельность** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с понятием «спортивнооздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; |  |  |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; |  |  |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; | Практическая работа; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; | Практическая работа; |  |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; |  |  |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 1 | 0 | 1 |  | уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; |  |  |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; |  |  |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; |  |  |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 1.5 | 0 | 1.5 |  | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; |  |  |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 2 | 0 | 2 |  | разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; |  |  |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; |  |  |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 1.5 | 0 | 1.5 |  | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; |  |  |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 2 | 0 | 2 |  | 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; |  |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростносиловых способностей** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; |  |  |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 2.5 | 0 | 2.5 |  | метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации; |  |  |
| 3.23. | *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** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.24. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 2.5 | 0 | 2.5 |  | анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; |  |  |
| 3.25. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 4 | 1 | 4 |  | контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; |  |  |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; |  |  |
| 3.27. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Повороты на лыжах способом переступания** | 3 | 0 | 3 |  | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; |  |  |
| 3.28. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Подъём в горку на лыжах способом «лесенка*»*** | 3 | 0 | 3 |  | контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; |  |  |
| 3.29. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Спуск на лыжах с пологого склона** | 3 | 0 | 3 |  | разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; |  |  |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 3 | 0 | 3 |  | определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; |  |  |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 2 | 0 | 2 |  | разучивают технику ведения баскетбольного мяча«по кругу» и «змейкой».; |  |  |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; |  |  |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча** | 1.5 | 0 | 1.5 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; |  |  |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; |  |  |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию****подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; |  |  |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; |  |  |
| 3.38. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | 3 | 1 | 3 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; |  |  |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу** | 3 | 1 | 3 |  | определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; |  |  |
| 3.40. | *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 |  | разучивают технику обводки учебных конусов;; |  |  |
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); |  |  |
| 3.42. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | 3 | 1 | 3 |  | закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; |  |  |
| 3.43. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | 3 | 1 | 3 |  | описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; |  |  |
| 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 | 5 | 25 |  | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; |  | http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| Итого по разделу | 30 |   |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 10 | 92 |   |  |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Техника безопасности на уроках л/атлетики ИОТ-017.Повторение строевых упражнений по программе 4 классаМедленный бег. Теория по общеразвивающим упражнениям. Спец. Беговые и прыжковые упражнения.Низкий старт и старт разг. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 2. | Повторение строевых упражнений по программе 4 классаМедленный бег. Общеразвивающие упражнениямБег 30 м. Теория по развитию ГТО в СССР.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 3. | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражненияБег (60 м) с низкого старта | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 4. | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта. Подтягивание на результат (ГТО)  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 5. | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег 60 м на результат (ГТО) | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 6. | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Наклон вперед из положения сидя на результат (ГТО). Теория Олимпийских игр древности. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 7. | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияПрыжки в длину с места на результат (ГТО). Теория по возрождению ГТО в России. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 8. | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр с разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 9. | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр с разбега. Теория Олимпийских игр современности. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 10. | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр с разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 11. | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияБег (60 м) с низкого старта | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 12. | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияБег (60 м) с низкого старта | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 13. | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияПрыжки в длину с разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 14. | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияПрыжки в длину с разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 15. | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр с разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 16. | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр с разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 17. | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км. на результат (ГТО) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 18. | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 19. | Т.Б. на уроках по спортивным играм ИОТ-019.Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты. Теория по правилам игры баскетбол. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 20. | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 21. | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. Теория по знаменитым баскетболистам России. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 22. | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 23. | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 24. | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 25. | ТБ на уроках гимнастики ИОТ015. Строевые упражнения. Теория по закаливанию и оздоровлению.Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Поднимание туловища (ГТО) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 26. | Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 27. | Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 29. | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 30. | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 31. | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 32. | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 33. | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине (ГТО) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 34. | О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 35. | Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 36. | Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 37. | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 38. | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 39. | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 40. | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Теория оздоровительных процедур.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 41. | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Теория «Познай себя» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 42. | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 43. | ТБ на уроках по баскетболу ИОТ-019.О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 44. | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 45. | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 46. | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 47. | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 48. | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 49. | ТБ на уроках л/подготовки ИОТ-018. Попеременно 2-х шажный ход. Теория Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 50. | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 51. | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 52. | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 53. | Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 54. | Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 55. | Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 56. | Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 57. | Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 58. | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59. | Одновременно 2-х шажный ход. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 60. | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 61. | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 62. | Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 63. | Лыжные гонки 2 км. (ГТО)  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 64. | Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 65. | Игры на лыжах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 66. | Игры на лыжах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 67. | ТБ на уроках по баскетболу ИОТ-019.Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав., лев. Руками. Учебная игра. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 68. | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 69. | О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 70. | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 71. | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 72. | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 73. | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила безопасности. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 74. | Стойки игрока, Перемещения стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 75. | Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 76. | Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 77. | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 78. | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 79. | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 80. | Прием мяча снизу двумя руками на месте. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных и.п | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 81. | Прием мяча снизу двумя руками на месте. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных и.п | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 82. | Прием мяча снизу двумя руками на месте. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных и.п | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 83. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 84. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 85. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 86. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 87. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 88. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 89. | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения (6:0). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90. | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 91. | ТБ на уроках л/атлетики ИОТ-017.Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. Теория Олимпийские чемпионы по летним видам спорта. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 92. | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 93. | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 94. | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 95. | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Бег 60 м результат (ГТО) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 96. | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 97. | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. на дальность на результат (ГТО) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 98. | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 99. | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 100. | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 101. | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега на результат (ГТО) | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 102. | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВПО ПРОГРАММЕ | 102 | 10 |   |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник Лях, В. И. Физическая культура: 5,6,7 кл. – М.: Просвещение, 2019 г

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>?

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38)

 2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>

 5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца