

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Администрация города Новоалтайска

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

Дубровина Н.О. _____

Протокол № 1

от "25" августа 2022 г.



СОГЛАСОВАНО
С научно-методическим советом

Кашина В.Л. _____

Протокол № 2

от "25" августа 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Зинкевич О.В. _____

Приказ № 294

от "31" августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4090487)**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования
на учебный год

Составитель: Кокорин Евгений Александрович
учитель физической культуры

Новоалтайск 2021

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;	
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Письменный контроль;	
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении«процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Практическая работа;	
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0		сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;;	Практическая работа;	
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0		знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;;	Устный опрос;	
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	Устный опрос;	
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Письменный контроль;	

2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Письменный контроль;	
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Письменный контроль;	
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Письменный контроль;	
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Устный опрос;	
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0		знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.;	Письменный контроль;	
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0		составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Устный опрос;	
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5	0	0		записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Письменный контроль;	
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0		составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Устный опрос;	
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5	0	0		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Устный опрос;	
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Устный опрос;	
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос;	
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	0	0		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).;	Устный опрос;	
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0		совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации.;	Устный опрос;	
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.;	Устный опрос;	
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1.5	0	0		описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений.;	Устный опрос;	

3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	0.5	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Устный опрос;	
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0.5	0	0		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;	Устный опрос;	
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0.5	0	0		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Устный опрос;	
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Устный опрос;	
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	0	0		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Письменный контроль;	
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Устный опрос;	
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Устный опрос;	
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос;	
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	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Устный опрос;	
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	0		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос;	
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос;	
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Устный опрос;	

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	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;	Устный опрос;	
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Устный опрос;	
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в гору способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;;	Устный опрос;	
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0		разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	Устный опрос;	
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;;	Устный опрос;	
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Устный опрос;	
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Устный опрос;	
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</i>	2	0	0		описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;	Устный опрос;	
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</i>	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Устный опрос;	
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Устный опрос;	
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом</i>	2	0	0		контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Устный опрос;	
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Устный опрос;	
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</i>	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Устный опрос;	
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении</i>	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах).;	Устный опрос;	

3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Устный опрос;	
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Устный опрос;	
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.;	Устный опрос;	
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос;	
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Устный опрос;	
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Устный опрос;	
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	0		разучивают технику обводки учебных конусов.;	Устный опрос;	
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	0		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.;	Устный опрос;	
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1	0	0		Практическая работа;
2.	Режим дня и его значение для учащихся- ся школы, связь с умственной работо- способностью.	1	0	0		Практическая работа;
3.	Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	1	0	0		Практическая работа;
4.	Роль и значение физкультурно- оздоровительной деятельно- сти в здоровом образе жизни современного человека.	1	0	0		Практическая работа;
5.	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения ;
6.	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
7.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;

8.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
9.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
10.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
11.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь-ных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
12.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь-ных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;

13.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1	0	0		Практическая работа;
14.	Удар по неподвижному мячу.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
15.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
16.	Ведение футбольного мяча.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
17.	Удар по неподвижно-му мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «насту- пания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
18.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;

19.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
20.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	0	0		Практическая работа;
21.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
22.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
23.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;

24.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
25.	Составление индивидуального режима дня; определение основных индивиду- альных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	1	0	0		Практическая работа;
26.	Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения.	1	0	0		Практическая работа;
27.	Упражнения на развитие гибкости и подвижно- сти суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
28.	Ведение баскетбольного мяча.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
29.	Ведение баскетбольного мяча.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
30.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
31.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;

32.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
33.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
34.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
35.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1	0	0		Практическая работа;
36.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;

37.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
38.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
39.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
40.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
41.	Кувырок вперёд в группировке.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
42.	Кувырок назад в группировке.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;

43.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	1	0	0		Практическая работа;
44.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
45.	Повороты на лыжах способом переступания»: 6 закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
46.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
47.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;

48.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
49.	Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1	0	0		Практическая работа;
50.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
51.	Кувырок вперёд ноги«скрёстно».	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
52.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
53.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
54.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
55.	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом удерживая за плечи.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;

--	--	--	--	--	--	--

56.	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом удерживая за плечи.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
57.	Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
58.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
59.	Спуск на лыжах с пологого склона: б закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
60.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
61.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;

62.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
63.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
64.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
65.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
66.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
67.	Ведение баскетбольного мяча.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;

68.	Ведение баскетбольного мяча.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
69.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
70.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
71.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
72.	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
73.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
74.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;

75.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
76.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
77.	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
78.	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
79.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
80.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;

81.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
82.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Гре- ции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы.	1	0	0		Практическая работа;
83.	Составление дневника физической культуры.	1	0	0		Практическая работа;
84.	Упражнения на развитие гибкости.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
85.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
86.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
87.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
88.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
89.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
90.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;

91.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
92.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
93.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
94.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
95.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
96.	Ведение футбольного мяча.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;

97.	Ведение футбольного мяча.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
98.	Обводка мячом ориентиров»(конусов).	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
99.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно- этнических игр.	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
100.	100. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
101.	101. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;

102.	102. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической	1	0	0		Демонстрация выполнения упражнения;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант: 1. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5—7 классы / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2017. — 151 с. — ISBN 978-5-09-049257-7.

2. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5–9 классы :

учеб. пособие для общеобразоват. организаций. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 136 с. — ISBN 978-5-09-079222-6.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5—7 классы / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2017. — 151 с. — ISBN 978-5-09-049257-7.

2. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5–9 классы :

учеб. пособие для общеобразоват. организаций. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 136 с. — ISBN 978-5-09-079222-6.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

2. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Гимнастические скамейки.
2. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные.
3. теннисные мячи.
4. Мячи для метания 150 гр.
5. Скакалки.
6. Обручи.
7. Волейбольная сетка. 8. Козел гимнастический
9. Канат для лазанья
10. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
11. Стенка гимнастическая
12. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

