

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет общего и профессионального образования  
Ленинградской области  
Администрация Волховского муниципального района  
Ленинградской области  
МОБУ «Волховская средняя общеобразовательная школа №1»

<b>РАССМОТРЕНО</b>  руководитель кафедры Шмаков С.В.  Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b>  Заместитель директора по УВР Тимошина Е.Ю.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>  директор Арутюнян А.Ю.  Приказ № 757 от «30» августа 2022 г.
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID4855461)**

**Учебного предмета  
«Физическая культура»**  
(для 5 классов основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год)

Составитель: Загуменников Олег Станиславович  
Учитель физической культуры

## Содержание

	Стр.
Пояснительная записка	3
Содержание учебного предмета «Физическая культура»	4
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования	7
Личностные результаты	7
Метапредметные результаты	7
Предметные результаты	8
Тематическое планирование	10
Электронно-цифровые ресурсы	25

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристик планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания.

## **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 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 мотивационнопроцессуальным (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».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. 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; закалывающие 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 «наступления»; 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);
- передвижения 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 форм контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.</b>	1		1		Обсуждение задач и содержания занятий физической культурой на предстоящий учебный год; интересуются работой спортивных секций и их расписанием; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам, задают вопросы по организации соревнований, делают выводы.	Устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
1.2.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр.</b>	1		1		Описание основных форм оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; анализ видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнение их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр.	Устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.</b>	1		1		Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.	Устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
2.2.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	1		1		Знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; заполняют таблицу индивидуальных показателей.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>

2.3.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.</b>	1		1		Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
2.4.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Ведение дневника физической культуры.</b>	1		1		Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
2.5.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Организация и проведение самостоятельных занятий.</b>	1		1		Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов; самостоятельно разучивают технику их выполнения.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения на развитие координации.</b>	1		1		Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки.</b>	1		1		Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.3.	<b>Упражнения на развитие гибкости. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.</b>	1		1		Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>

						положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	работа	kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.4.	<b>Упражнения на формирование телосложения.</b>	1		1		Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1		1		Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	2		2		Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	2		2		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1		1		Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		2		Знакомятся с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	1		1		Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность.	1		1		Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>

						малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень.		
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень.</b>	1		1		Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».</b>	1		1		Вспоминают понятие «физкультурно-оздоровительная деятельность», роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке.</b>	1		1		Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке.</b>	1		1		Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно».</b>	1		1		Совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.17.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках.</b>	1		1		Разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.18.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла.</b>	1		1		Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.19.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.</b>	1		1		Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>

						гимнастическом бревне.		
3.20.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1		1		Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.21.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1		1		Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах).	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.22.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	2		2		Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.23.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Повороты на лыжах способом переступания.	2		2		Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.24.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	2		2		Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.25.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	2		2		Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.26.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах с пологого склона.	1		2		Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>

						пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке.	работа	kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.27.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.</i>	2		2		Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.28.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.</i>	2		2		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.29.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча.</i>	2		2		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.30.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.</i>	3		3		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.</i>	2		2		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; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений</i>	1		1		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-</a>

	для освоения технических действий игры волейбол.					упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	работа	kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	2		2		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах).	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1		1		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах).	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1		1		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1		1		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча.	1		1		Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		1		Разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>

3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров.	1		1		Разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1		1		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
Итого по разделу		54						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	7		7		Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	61				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольн ые работы	практически е работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике в зале и на стадионе. Техника высокого старта. Бег с ускорением 30 м.	1		1		Устный опрос, практическая работа
2.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1		1		Устный опрос, практическая работа
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Беговые упражнения. ОФП. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1		1		Устный опрос, практическая работа
4.	Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки. Бег в равномерном темпе 4 минуты. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».	1		1		Устный опрос, практическая работа
5.	Метание мяча 150 г в даль с места (разбега). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».	1		1		Устный опрос, практическая работа
6.	Метание мяча 150 г. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств - бег короткие отрезки.	1		1		Устный опрос, практическая работа
7.	Челночный бег – 3х10. Бег по пересеченной местности.	1		1		Устный опрос, практическая работа
8.	ОФП на выносливость. Бег 1000 м.	1		1		Устный опрос, практическая работа
9.	Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 м.	1		1		Устный опрос, практическая работа

						работа
10.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Техника безопасности на уроках по гимнастике с элементами акробатики. Перекаты, группировка. Кувырок вперед и назад в группировке.	1		1		Устный опрос, практическая работа
11.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Кувырки вперед, назад (слитно), отжимание, пресс.	1		1		Устный опрос, практическая работа
12.	Кувырок вперед ноги «скрестно». Кувырок назад из стойки на лопатках.	1		1		Устный опрос, практическая работа
13.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки. ОФП на гибкость. Мост из положения лежа. Кувырки – вперед, назад. Отжимание, пресс, скакалка.	1		1		Устный опрос, практическая работа
14.	ГТО. ОФП. Поднимание туловища из положения лежа на спине – 1 мин.	1		1		Устный опрос, практическая работа
15.	Закрепить соединение из 4-х элементов. Подтягивание из виса стоя (мальчики), из виса лежа (девочки) – контрольное упражнение. Замена – отжимание.	1		1		Устный опрос, практическая работа
16.	ГТО. ОФП. Подтягивание из виса на высокой\низкой перекладине.	1		1		Устный опрос, практическая работа
17.	ОФП на развитие силовых качеств. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину. (Высота 100-110 см). Пресс 1 мин. Скакалка.	1		1		Устный опрос, практическая работа
18.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития ОФП на развитие координации. Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.	1		1		Устный опрос, практическая работа
19.	Лазанье по канату в два приёма. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1		1		Устный опрос, практическая работа

						работа
20.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упр – наклон вперед из положения сидя.	1		1		Устный опрос, практическая работа
21.	ГТО. ОФП. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1		1		Устный опрос, практическая работа
22.	Висы и упоры. Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1		1		Устный опрос, практическая работа
23.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Инструктаж по Т.Б ОФП. Подбор инвентаря, одежды. Первая помощь при обморожении.	1		1		Устный опрос, практическая работа
24.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок в стойке. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1		1		Устный опрос, практическая работа
25.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1		1		Устный опрос, практическая работа
26.	Попеременный двухшажный ход – техника выполнения. Повороты на лыжах способом переступания. Эстафеты.	1		1		Устный опрос, практическая работа
27.	Одновременный двухшажный ход и одновременный одношажный ход – на технику выполнения. Прохождение дистанции.	1		1		Устный опрос, практическая работа
28.	Разноименный одношажный. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1		1		Устный опрос, практическая работа
29.	Виды подъемов на гору. Прохождение дистанции 1500 м	1		1		Устный опрос, практическая работа
30.	Повороты «плугом» на спуске. Одновременный бесшажный ход и торможение «плугом» - техника выполнения	1		1		Устный опрос, практическая работа
31.	Спуски на склонах в основной стойке – на технику выполнения. Лыжные гонки на 1-2 км.	1		1		Устный опрос, практическая работа
32.	Коньковый ход. Прохождение дистанции.	1		1		Устный опрос, практическая работа

33.	Прохождение дистанции 2000м используя различные виды ходов. Коньковый ход.	1		1		Устный опрос, практическая работа
34.	Коньковый ход – отработка техники хода. Эстафеты.	1		1		Устный опрос, практическая работа
35.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка и передвижение игрока.	1		1		Устный опрос, практическая работа
36.	Первая помощь при травмах. Стойки и повороты. Ведение мяча на месте.	1		1		Устный опрос, практическая работа
37.	Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами и прыжком.	1		1		Устный опрос, практическая работа
38.	Ловли, передачи, ведение мяча.	1		1		Устный опрос, практическая работа
39.	Передача мяча в движении.	1		1		Устный опрос, практическая работа
40.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.	1		1		Устный опрос, практическая работа
41.	Совершенствование ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		1		Устный опрос, практическая работа
42.	Броски мяча одной и двумя руками.	1		1		Устный опрос, практическая работа
43.	Ведение мяча шагом и бегом с изменением направления и скорости. Совершенствовать бросок мяча по кольцу после ведения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		1		Устный опрос, практическая работа
44.	Техника броска в кольцо с двух шагов.	1		1		Устный опрос, практическая работа
45.	Комбинации из освоенных элементов баскетбола: ловля, передачи, ведение, бросок. Учебная игра «Баскетбол».	1		1		Устный опрос, практическая работа
46.	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игрока (бокком, лицом, спиной вперед)	1		1		Устный опрос, практическая работа

47.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1		1		Устный опрос, практическая работа
48.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, приема и передачи мяча сверху.	1		1		Устный опрос, практическая работа
49.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Нижняя подача.	1		1		Устный опрос, практическая работа
50.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. Учебная игра.	1		1		Устный опрос, практическая работа
51.	Работа в парах, тройках. Отработка подачи. Игра.	1		1		Устный опрос, практическая работа
52.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		1		Устный опрос, практическая работа
53.	Игра по упрощенным правилам мини. ОФП на развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		Устный опрос, практическая работа
54.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Перемещения игрока.	1		1		Устный опрос, практическая работа
55.	Ведение футбольного мяча.	1		1		Устный опрос, практическая работа
56.	Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.	1		1		Устный опрос, практическая работа
57.	Обводка мячом ориентиров. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1		1		Устный опрос, практическая работа
58.	Удар по неподвижному мячу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		1		Устный опрос, практическая работа
59.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Ведение дневника	1		1		Устный опрос, практическая работа

	физической культуры. Инструктаж по Т.Б. ОФП. Прыжки в высоту способом «перешагивания».					
60.	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания. Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов.	1		1		Устный опрос, практическая работа
61.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Организация и проведение самостоятельных занятий. Метание мяча с разбега на результат. Прыжок в длину.	1		1		Устный опрос, практическая работа
62.	ГТО. ОФП. Метание мяча весом 150 гр.	1		1		Устный опрос, практическая работа
63.	Прыжок в длину. Челночный бег 3х10м.	1		1		Устный опрос, практическая работа
64.	ГТО. ОФП. Учет прыжков в длину с места.	1		1		Устный опрос, практическая работа
65.	Кроссовая подготовка. Бег 6 мин.	1		1		Устный опрос, практическая работа
66.	ГТО. ОФП. Бег 60 метров.	1		1		Устный опрос, практическая работа
67.	Бег с преодолением препятствий. Эстафеты – передача палочки.	1		1		Устный опрос, практическая работа
68.	ГТО. Учет в беге на 1000 м.	1		1		Устный опрос, практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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

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

Физическая культура, 5-7 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / [М.Я. Виленский и др.]; под. Ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2019г. -239 с.

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество. Изд.: «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Современные педагогические технологии на уроке физической культуры

Источник: <https://rosuchebnik.ru/meterial/sovremennye-pedagogichesheskie-tekhnologii-na-uroke-fizkultury/>

Проектная деятельность и урок физкультуры

Источник: <https://infourok.ru/proektnaya-deyatelnost-na-urokah-fizicheskoy-kultury-5137719.html>

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

<https://fizcultura.ucoz.ru/> сайт учителей физической культуры

<http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> научно методический журнал физическая культура: воспитание, образование и воспитание

<https://fk12.ru/mediateka/books> Электронные учебники по физической культуре

<https://resh.edu.ru/> российская электронная школа