

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8**

Приложение к основной образовательной программе
основного общего образования
по Федеральному государственному
образовательному стандарту
основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5013652)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 класса образовательных организаций
2022-2023 учебный год

г.о.г. Бор 2022г.

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».

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 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Включая 1 час из части образовательных отношений в форме модуля на изучение и расширение программы по физической культуре.

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 относиться 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 физкультурминуток, 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
		в се го о	контр ольны е работ ы	практ ически е работ ы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5	0	0		описывают основные формы 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.	Работа на уроке; дискуссия; диалог.	https://school221.edusite.ru
1 2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,5	0	0		интересуются работой спортивных секций и их расписанием	Устный опрос	https://school221.edusite.ru/p62aa1.html
1 3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		описывают основные формы 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;;	Устный опрос	https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie
1	Знакомство с историей древних	1	0	1		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие	Устный	https://www.sports.ru/

4	Олимпийских игр					Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	опрос;	tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html	
Итого по разделу		3							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2	Режим дня и его значение для современного школьника	0,5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос;	https://71.rospotrebnadzor.ru/content/590/97460/	
2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0,5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Работа на уроке;	https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-sostavit-rezhim-dnya-dlya-shkolnika	
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»;	Устный опрос;	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	
2	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;	работа на уроке;	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	
2	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0,5	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	работа на уроке;	https://www.ismu.baikal.ru/src/downloads/e12d3a7d_up_fizicheskoe_razvitiie.pdf	
2	Упражнения для профилактики нарушения	0,5	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и	работа на	https://nsportal.r	

6	осанки					«неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	урок е;	u/ nachalnay a- shkola/fiz kultura/20 17/11/16/ kompleks - uprazhne niy-dlya- profilakti ki- narusheni ya-osanki	
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.);	Уст ный опр ос;	https:// resh.edu.ru/	
2 8	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0, 5	0	0		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;	Уст ный опр ос;	http:// dspace.rsu.edu.r u/	
2 9	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0, 5	0	0		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм;	работ а на урок е;	https://www.art- talant.org/	
2 1	Ведение дневника физической культуры	0, 5	0	0		составляют дневник физической культуры;	Уст ный опр	https:// resh.edu.ru/	

0							ос;		
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3 1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0,5	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/	
3 2	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		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;	https://www.fok-chempion.ru/sport/	
3 3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	работа на уроке;	https://infourok.ru/kompleksi	
3 4	Водные процедуры после утренней зарядки	0,5	0	0		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Устный опрос;	https://sch875.mskobr.ru/files/	
3 5	Упражнения на развитие гибкости	1	1	0		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	работа на уроке;	https://bukbook.ru/media/	
3 6	Упражнения на развитие координации	1	0	1		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и	работа на уроке;	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-	

						разучивают его;;		kompleks	
3 . 7 .	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	работ а на урок е;	https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij	
3 . 8 .	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	работ а на урок е;	https://resh.edu.ru/	
3 . 9 .	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Зачет ; работ а на урок е;	https://resh.edu.ru/	
3 . 1 0 .	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	2	1	1		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;;	Зачет ; работ а на урок е;	электронный журнал	
3 . 1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения	Зачет ; работ	https://resh.edu.ru/	

1						кувырка вперёд, ноги «скрестно»;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;	а на уроке;		
3 1 2	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;	Зачет ; работа на уроке;	https:// resh.edu.ru/	
3 1 3	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;	Зачет ; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/	
3 1 4	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;	Зачет ; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/	

3 . 1 5 .	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;;	Зачет; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/	
3 . 1 6	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	0	2		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на	Зачет; работа	https://resh.edu.ru/	

.						полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	на уроке;		
3 . 1 7 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);	Зачет; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/	
3 . 1 8 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/	

	лёгкой атлетикой					самостоятельных занятиях легкой атлетикой;			
3 . 1 9 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);	Зачет; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/	
3 . 2 0 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Зачет; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/	
3 . 2 1 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Зачет; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/	
3 . 2 2 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют	Зачет; работа на	https://resh.edu.ru/	

						их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	уро ке;		
3 . 2 3 .	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения;	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	
3 . 2 4 .	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	2	1	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/	
3 . 2 5 .	<i>Модуль «Спортивные игры»</i> <i>Мини-футбол. Правила игры</i>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях Знакомятся с правилами игры в мини-футбол; изучают основные передвижения игроков;	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	

3 · 2 6 ·	Модуль «Спортивные игры» Мини-футбол	1	0	1		Изучают повороты на месте и в движении; изучают удар по воротам с места; контроль мяча	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	
3 · 2 7 ·	Модуль «Спортивные игры» Мини-футбол	2	0	2		Изучают повороты на месте и в движении; изучают удар по воротам с места; контроль мяча ведение мяча в движении;	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	
3 · 2 8 ·	Модуль «Спортивные игры» Мини-футбол	1	0	1		Совершенствуют повороты в движении, ведение мяча; изучают передачи мяча на месте(в парах)	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	
3 · 2 9 ·	Модуль «Спортивные игры» Мини-футбол	1	0	1		Закрепляют и совершенствуют передачи мяча на месте(в парах); изучают передачи мяча в движении; сочетание изученных приемов ведение+удар	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	
3 · 3 0 ·	Модуль «Спортивные игры» Мини-футбол	1	1	0		Учебная игра взаимодействие игроков на площадке	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	
3 · 3 1 ·	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	1	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; рассматривают,	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	

						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;			
3 . 3 2 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	

3 . 3 3 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	1	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	
3 . 3 4 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	1	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	
3 . 3 5 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	

						нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;			
3 . 3 6 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	
3 . 3 7 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	2		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;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	

						волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;			
3 . 3 8 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	
3 . 3 9 .	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	
3 . 4 0 .	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	

						их технического выполнения;;			
3 . 4 1 .	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	
3 . 4 2 .	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	
3 . 4 3 .	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных	раб ота на уро ке;	https://resh.edu.ru/	

						конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;;			
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	3 0	1	29		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Тестир ование ; Работа на уроке; тестир ование ;	https://www.gto.ru/norms	
Итого по разделу		3 0							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		1 0 2	10						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Виды, формы контроля
		всего	контр ольны е работ ы	прак тиче ские рабо ты		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0		Работа на уроке;
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке;
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке;
4.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке;

5.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		Устный опрос; Работа на уроке;
6.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	1	0		Работа на уроке;
7.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		Устный опрос; Работа на уроке;
8.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		Работа на уроке;
9.	<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	0	1		Работа на уроке;
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Работа на уроке;
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Устный опрос; Работа на уроке;
12	<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	0	1		Работа на уроке;
13	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Работа на уроке;

14	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Работа на уроке;
15	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Работа на уроке;
16	Метание малого мяча на дальность	1	1	0		Работа на уроке;
17	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1				Работа на уроке;
18	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		Работа на уроке;
19	Знакомство с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность».	1	0	0		Работа на уроке;
20	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		Работа на уроке;
21	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		Работа на уроке;
22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		Работа на уроке;
23	Использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		Работа на уроке;
24	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Работа на уроке;
25	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1	0		Работа на уроке;

26	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		Работа на уроке;
27	.Ведение баскетбольного мяча	1	1	0		Работа на уроке;
28	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		Работа на уроке;
29	Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		Работа на уроке;
30	Кувырок назад в группировке	1	0	1		Работа на уроке;
31	Кувырок назад в группировке	1	1	0		Работа на уроке;
32	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		Работа на уроке;
33	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		Работа на уроке;
34	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		Работа на уроке;
35	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1		Работа на уроке;
36	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Работа на уроке;
37	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		Работа на уроке;
38	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		Работа на уроке;

39	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		Работа на уроке;
40	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	1		Работа на уроке;
41	Упражнения на развитие гибкости	1	1	0		Работа на уроке;
42	Упражнения на развитие координации	1	0	1		Работа на уроке;
43	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		Работа на уроке;
44	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		Работа на уроке;
45	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Работа на уроке;
46	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Работа на уроке;
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1	0		Работа на уроке;
48	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		Работа на уроке;
49	Модуль «Спортивные игры». Мини-футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях по мини-футболу ; изучение основных стоек передвижений футболистов	1	0	1		Работа на уроке;
50	Изучение поворотов; изучение удара по воротам с места	1	0	1		Работа на уроке;
51	Изучение ведения мяча ; контроль мяча	1	0	1		Работа на уроке;

52	Передачи мяча на месте (в парах) ; совершенствование передвижений	1	0	1		Работа на уроке;
53	Передачи мяча в движении; ведение мяча с обводкой фишек+ удар по воротам (внутренней стороной стопы)	1	0	1		Работа на уроке;
54	Совершенствование передач мяча ; подвижные игры с мячом	1	0	1		Работа на уроке;
55	Учебная игра, Разбор тактики игры	1	1	0		Работа на уроке;
56	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		Работа на уроке;
57	Использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		Работа на уроке;
58	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		Работа на уроке;
59	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		Работа на уроке;
60	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		Работа на уроке;
61	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	1	0		Работа на уроке;
62	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		Работа на уроке;
63	Использование подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		Работа на уроке;

64	Удар по неподвижному мячу	1	0	1		Работа на уроке;
65	Удар по неподвижному мячу	1	0	1		Работа на уроке;
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Работа на уроке;
67	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Работа на уроке;
68	Ведение футбольного мяча	1	0	1		Работа на уроке;
69	Ведение футбольного мяча	1	0	1		Работа на уроке;
70	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Работа на уроке;
71	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Работа на уроке;
72	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1		Работа на уроке;
73	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;

74	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
----	---	---	---	---	--	------------------

75	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
76	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
77	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
78	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;

79	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
80	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;

81	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
82	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
83	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
84	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;

85	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
86	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;

87	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
88	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
89	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
90	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;

91	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
92	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;

93	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
94	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
95	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
96	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;

97	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
98	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Работа на уроке;

99	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
100	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
101	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке;
102	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Работа на уроке;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			102			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://www.dropbox.com/s/648urdgf4tm5ahn/конспектпо%20лег.атл.%205%20класс.doc>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject=38>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
12. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные

материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
18. Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm>
19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
20. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
22. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
24. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf> –сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
25. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.
26. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».
27. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Скамейки гимнастические
Канат для лазанья с механизмом крепления
Козёл гимнастический
Мост гимнастический подкидной
Секундомер
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Палка гимнастическая
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Фишки
Рулетка измерительная (10 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Стадион
Спортивный зал

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

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

