

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №134
Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 134
Санкт-Петербурга им. С. Дудко

Протокол от 27.05.2022 № 7/22

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР
_____ / В.П. Кириллова/

27.05.2022

УТВЕРЖДЕНО

Директор
_____ / М.А. Никифорова/

Приказ от 27.05.2022 № 59/2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: И.Е. Солнцева
учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2022

Оглавление

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	10
III ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	27
IV УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ...	38
V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	38

I 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 лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима

дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

II ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	к.р.	пр.р.				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению, с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0	1 неделя	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием; интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос	http://uchebnaj-chast-134.blogspot.com/p/blog-page.html
1.2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в	1	0	0	8 неделя	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,	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/

	жизнедеятельность и современного человека					тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;			
1.3	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	15 неделя	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/	
Итого по разделу		3							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального	1	0	0	6 неделя	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	

	режима дня					показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.		
2.2	Ведение дневника физической культуры	1	0	1	8 неделя	составляют дневник физической культуры;	Практическая работа №1	
2.3	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	12 неделя	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения) составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Устный опрос	
2.4	Измерение индивидуальных	0,25	0	1	16 неделя	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы	Практическая работа №2	

	показателей физического развития					тела, окружности грудной клетки, осанки): выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; заполняют таблицу индивидуальных показателей.		
2.5	Организация и проведение самостоятельных занятий	0,25	0	0	18 неделя	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.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;	Беседа	
2.6	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной	0,25	0	1	18 неделя	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения	Практическая работа №3	

	функциональной пробы					одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;		
2.7	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,25	0	0	21 неделя	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.	Беседа	
Итого по разделу		4						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки	0,5	0	0	13 неделя	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека; отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике	Устный опрос	

						физической культуры; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;		
3.2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0,5	0	0	13 неделя	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	Устный опрос	
3.3	Упражнения на развитие гибкости	3	0	0	13-14 неделя	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; 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	
3.4	Упражнения на развитие координации	2	0	0	14 неделя	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное	Работа на уроке	

						выполнение в режиме учебной недели.		
3.5	Упражнения на формирование телосложения	2	0	0	15 неделя	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Работа на уроке	
3.6	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Кувырок вперёд в группировке	2	0	0	9 неделя	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; 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); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;	Устный опрос Работа на уроке	
3.7	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Ку	2	0	0	9-10 неделя	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка	Работа на уроке	

	вырок назад в группировке					назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).		
3.8	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	10 неделя	выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Работа на уроке	
3.9	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	10 неделя	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и	Работа на уроке Сдача нормативов	

						предлагают способы их устранения (обучение в парах)		
3.10	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	11 неделя	описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;	Работа на уроке	
3.11	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	11 неделя	знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	Работа на уроке	
3.12	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	0	11-12 неделя	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; 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	Работа на уроке	

						координации;		
3.13	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	12 неделя	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);	Работа на уроке	
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	6	0	0	1-2 неделя 31-32 неделя	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; 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); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км	Работа на уроке Сдача нормативов	
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной	6	0	0	2-3 неделя 32-33 неделя	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;	Работа на уроке Сдача	

	скоростью на короткие дистанции					разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	нормативов	
3.16	<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 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	0	0	3 неделя 33 неделя	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; 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).	Работа на уроке Сдача нормативов	
3.17	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении	4	0	0	4 неделя 34 неделя	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам	Работа на уроке Сдача нормативов	

	упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения Метание малого мяча в неподвижную мишень					движения и в полной координации		
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0	4 неделя 34 неделя	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Работа на уроке	
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для	1	0	0	16 неделя	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости» рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению	Работа на уроке	

	развития выносливости. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом					и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;		
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	16 неделя	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;	Работа на уроке	
3.21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	6	0	0	17-18 неделя	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди,	Работа на уроке	

	использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного 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);		
3.22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3	0	0	19-20 неделя	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»;	Работа на уроке Сдача нормативов	
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	0	20 неделя	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;	Работа на уроке	

3.24	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе</p>	2	0	0	21 неделя	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; 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 волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);</p>	Работа на уроке	
3.25	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</p>	2	0	0	22 неделя	<p>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;</p>	Работа на уроке	

3.26	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	0	22-23 неделя	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);	Работа на уроке Сдача нормативов	
3.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу	2	0	0	5 неделя 27 неделя	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; 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.	Работа на уроке	
3.28	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	5 неделя	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	Работа на уроке	

3.29	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	5	0	0	5 неделя 27-28 неделя	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения	Работа на уроке Сдача нормативов	
3.30	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	0	6 неделя 28 неделя	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения		
Итого по разделу		70						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	25	0	0	6-8 неделя 23-26 неделя 29-31 неделя	Осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Работа на уроке Сдача нормативов	
Итого по разделу		25						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	3				

III ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения		Виды, формы контроля
		всего	контр ольн ые работ ы	практ ическ ие работ ы	план	факт	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 час)							
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению, с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1			1 неделя		Устный опрос
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Модуль «Лёгкая атлетика» (11 часов)							
2.	Техника безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1			1 неделя		Беседа Работа на уроке
3.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1			1 неделя		Работа на уроке
4.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1			2 неделя		Работа на уроке Сдача нормативов
5.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1			2 неделя		Работа на уроке
6.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1			2 неделя		Работа на уроке

7.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1			3 неделя		Работа на уроке Сдача нормативов
8.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			3 неделя		Работа на уроке
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			3 неделя		Работа на уроке Сдача нормативов
10.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	1			4 неделя		Работа на уроке
11.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			4 неделя		Работа на уроке Сдача нормативов
12.	Метание малого мяча на дальность	1			4 неделя		Работа на уроке
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Модуль «Спортивные игры. Футбол» (4 часа)							
13.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу	1			5 неделя		Работа на уроке
14.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			5 неделя		Работа на уроке
15.	Ведение футбольного мяча	1			5 неделя		Работа на уроке

16.	Обводка мячом ориентиров	1			6 неделя		Работа на уроке
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час)							
17.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1			6 неделя		Устный опрос
Раздел 4. СПОРТ (5 часов)							
18.	Физическая подготовка. Развитие силовых способностей.	1			6 неделя		Работа на уроке
19.	Физическая подготовка. Круговая тренировка.	1			7 неделя		Работа на уроке
20.	Физическая подготовка. Развитие гибкости	1			7 неделя		Работа на уроке
21.	Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			7 неделя		Работа на уроке
22.	Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			8 неделя		Работа на уроке Сдача нормативов
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час)							
23.	Ведение дневника физической культуры	1		1	8 неделя		Практическая работа №1
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 час)							
24.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1			8 неделя		Устный опрос

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Модуль «Гимнастика» (11 часов)						
25.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Кувырок вперёд в группировке	1			9 неделя	Работа на уроке
26.	Кувырок вперёд в группировке	1			9 неделя	Работа на уроке
27.	Кувырок назад в группировке	1			9 неделя	Работа на уроке
28.	Кувырок назад в группировке	1			10 неделя	Работа на уроке
29.	Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1			10 неделя	Работа на уроке
30.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			10 неделя	Работа на уроке
31.	Опорный прыжок на гимнастического козла. Разучивание акробатической комбинации	1			11 неделя	Работа на уроке
32.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Разучивание акробатической комбинации	1			11 неделя	Работа на уроке Сдача нормативов
33.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			11 неделя	Работа на уроке
34.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			12 неделя	Работа на уроке
35.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1			12 неделя	Работа на уроке

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час) +Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (8 часов)							
36.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			12 неделя		Устный опрос Работа на уроке
37.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки. Развитие гибкости	0,5 0,5			13 неделя		Устный опрос Работа на уроке
38.	Дыхательная и зрительная гимнастика. Развитие гибкости	0,5 0,5			13 неделя		Работа на уроке
39.	Развитие гибкости	1			13 неделя		Работа на уроке
40.	Составление комплекса упражнений на развитие гибкости	1			14 неделя		Работа на уроке
41.	Развитие координации	1			14 неделя		Работа на уроке
42.	Составление комплекса упражнений на развитие координации	1			14 неделя		Работа на уроке
43.	Формирование телосложения	1			15 неделя		Работа на уроке
44.	Составление комплекса упражнений на формирование телосложения	1			15 неделя		Работа на уроке
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(1 час)							

45.	История древних Олимпийских игр	1			15 неделя		Устный опрос
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Модуль «Зимние виды спорта» (2 часа)							
46.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			16 неделя		Беседа. Показ. Работа на уроке
47.	Повороты на лыжах способом переступания. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			16 неделя		Беседа. Показ. Работа на уроке
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4*0,25 часа) +Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Модуль «Спортивные игры.» (17часов)							
48.	Практическая работа №2 «Измерение индивидуальных показателей физического развития» Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол.	1		1	16 неделя		Практическая работа №2 Работа на уроке
49.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			17 неделя		Работа на уроке
50.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			17 неделя		Работа на уроке
51.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			17 неделя		Работа на уроке
52.	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1			18 неделя		Беседа Работа на уроке

	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол						
53.	Практическая работа №3 «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы» Ведение баскетбольного мяча	1		1	18 неделя		Практическая работа №3 Работа на уроке
54.	Ведение баскетбольного мяча	1			18 неделя		Работа на уроке Сдача нормативов
55.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол. Ведение баскетбольного мяча	1			19 неделя		Работа на уроке
56.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол.	1			19 неделя		Работа на уроке
57.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение баскетбольного мяча	1			19 неделя		Беседа. Работа на уроке
58.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			20 неделя		Работа на уроке
59.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			20 неделя		Работа на уроке
60.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			20 неделя		Работа на уроке

61.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			21 неделя		Работа на уроке
62.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1			21 неделя		Работа на уроке
63.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1			21 неделя		Работа на уроке
64.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1			22 неделя		Работа на уроке
65.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1			22 неделя		Работа на уроке Сдача нормативов
Раздел 4. СПОРТ (13 часов)							
66.	Физическая подготовка. Развитие силовых способностей	1			22 неделя		Работа на уроке
67.	Физическая подготовка. Круговая тренировка	1			23 неделя		Работа на уроке
68.	Физическая подготовка. Развитие силовых способностей	1			23 неделя		Работа на уроке
69.	Физическая подготовка. Круговая тренировка	1			23 неделя		Работа на уроке
70.	Физическая подготовка. Развитие гибкости	1			24 неделя		Работа на уроке
71.	Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей	1			24 неделя		Работа на уроке

72.	Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей	1			24 неделя		Работа на уроке
73.	Физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Эстафеты	1			25 неделя		Работа на уроке
74.	Физическая подготовка. Круговая тренировка	1			25 неделя		Работа на уроке
75.	Физическая подготовка. Развитие гибкости	1			25 неделя		Работа на уроке
76.	Физическая подготовка. Круговая тренировка	1			26 неделя		Работа на уроке
77.	Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей	1			26 неделя		Работа на уроке
78.	Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей	1			26 неделя		Работа на уроке
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Модуль «Спортивные игры. Футбол» (6 часов)							
79.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу	1			27 неделя		Работа на уроке
80.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры футбол. Ведение футбольного мяча	1			27 неделя		Работа на уроке
81.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры футбол. Ведение футбольного мяча	1			27 неделя		Работа на уроке

82.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры футбол. Ведение футбольного мяча	1			28 неделя		Работа на уроке
83.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры футбол. Ведение футбольного мяча	1			28 неделя		Работа на уроке Сдача нормативов
84.	Обводка мячом ориентиров	1			28 неделя		Работа на уроке
Раздел 4. СПОРТ (7 часов)							
85.	Физическая подготовка. Развитие силовых способностей	1			29 неделя		Работа на уроке
86.	Физическая подготовка. Круговая тренировка	1			29 неделя		Работа на уроке
87.	Физическая подготовка. Развитие гибкости	1			29 неделя		Работа на уроке
88.	Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей	1			30 неделя		Работа на уроке
89.	Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей	1			30 неделя		Работа на уроке
90.	Физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Эстафеты	1			30 неделя		Работа на уроке Сдача нормативов
91.	Физическая подготовка. Круговая тренировка	1			31 неделя		Работа на уроке
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Модуль «Лёгкая атлетика» (11 часов)							

92.	Техника безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1			31 неделя		Работа на уроке
93.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1			31 неделя		Работа на уроке
94.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1			32 неделя		Работа на уроке
95.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1			32 неделя		Работа на уроке
96.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1			32 неделя		Работа на уроке
97.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1			33 неделя		Работа на уроке Сдача нормативов
98.	Техника безопасности на занятиях прыжками. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			33 неделя		Работа на уроке
99.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			33 неделя		Работа на уроке Сдача нормативов
100.	Техника безопасности при метании малого мяча. Развитие точности движения	1			34 неделя		Работа на уроке
101.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			34 неделя		Работа на уроке Сдача нормативов
102.	Метание малого мяча на дальность	1			34 неделя		Работа на уроке
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		3			

IV 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

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<https://urok.1sept.ru/sport>

V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Фишки, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м), мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), теннисные, баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Палка гимнастическая. Гантели. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Координационная лестница.

Щит баскетбольный тренировочный. Волейбольные стойки и сетка. Сетка для переноски и хранения мячей.

Рулетка измерительная (10 м)

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

Плакаты методические.