****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических спосбностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит фор​мирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационнопроцессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

*Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на

90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одно​имённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской

Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать

традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при

организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий

физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила

техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и

телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе

научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его

укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного

влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия

по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физичес​ких нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом,

проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов,

противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении

учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой,

планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и

спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:*** проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных

Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных

качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое

предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями

показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять

причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств,

состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического

упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых

площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах

техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными

возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы

движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими

учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения,

рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:*** составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной

функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно

разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на

указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют

при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях

физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами,

составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического

развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы

упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости,

координации и формирование телосложения;

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

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

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

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх

и по диагонали;

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

передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

двумя руками от груди с места и в движении);

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

нижняя подача);

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** |  | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Разде л 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |  |  |  |  |  |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | 1 |  | 1 |  | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 1 |  | 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;;приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 1 |  | 1 |  | анализируют состав видов спорта, входивших в программуОлимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | 3 |   |  |  |  |  |  |
| **Разде л 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОС ТИ** |  |  |  |  |  |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 1 |  | 1 |  | устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 1 |  | 1 |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 1 |  | 1 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 1 |  | 1 |  | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 1 |  | 1 |  | разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.10. | **Ведение дневника физической культуры** |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | 5 |   |
| **Разде л 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 1 |  | 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;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 2 |  | 2 |  | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разнои​ мёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 1 |  | 1 |  | 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 выполнение в режиме учебной недели.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 1 |  | 1 |  | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием****«спортивно-оздоровительная деятельность** | 1 |  | 1 |  | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 1 |  | 1 |  | совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 1 |  | 1 |  | разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги****«скрёстно»** | 1 |  | 1 |  | выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1 |  | 1 |  | разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 2 |  | 2 |  | описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;;разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 1 |  | 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; ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 1 |  | 1 |  | знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 1 |  | 1 |  | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 3 |  | 3 |  | 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.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 1 |  | 1 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 2 |  | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;разучивают стартовое и финишное ускорение;;разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 2 |  | 2 |  | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжки в высоту с прямого разбега** | 1 |  | 1 |  | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с****рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 1 |  | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 1 |  | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют 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.; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.24. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 1 |  | 1 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.25. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 1 |  | 1 |  | 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; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 5 |  | 5 |  | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;;контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 |  | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 3 |  | 3 |  | закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.;разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  | 1 |  | разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 2 |  | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения(работа в парах);;рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.31. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 3 |  | 3 |  | разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 3 |  | 3 |  | 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);; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 2 |  | 2 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении** | 3 |  | 3 |  | 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»;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»** | 3 |  | 3 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 3 |  | 3 |  | 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;; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом** | 3 |  | 3 |  | разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.38. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 3 |  | 3 |  | закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 2 |  | 2 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.40. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении** | 3 |  | 3 |  | 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);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении** | 3 |  | 3 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачиволейбольного 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).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.42. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом** | 3 |  | 3 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.43. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу** | 2 |  | 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.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.44. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 1 |  | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.45. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 2 |  | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.46. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | 2 |  | 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.;рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.47. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | 2 |  | 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 конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | 83 |   |  |  |  |  |
| **Разде л 4. СПОРТ** |  |  |  |  |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 11 |  | 11 |  | 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; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | 11 |   |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 102 |   |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. | 1 |  | 1 |  |  |
| 2. | Характеристика вида спорта.Спортивная ходьба. Бег.Высокий старт | 1 |  | 1 |  |  |
| 3. | Бег на короткую дистанцию. Низкий старт. Выдающиеся спортсмены | 1 |  | 1 |  |  |
| 4. | Бег на короткую дистанцию.Метание мяча на дальность | 1 |  | 1 |  |  |
| 5. | Метание мяча на дальность. Бег60 м на результат. Бег на длинную дистанцию | 1 |  | 1 |  |  |
| 6. | Метание мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию | 1 |  | 1 |  |  |
| 7. | Метание мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию | 1 |  | 1 |  |  |
| 8. | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. | 1 |  | 1 |  |  |
| 9. | Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование уровня физической подготовленности | 1 |  | 1 |  |  |
| 10. | Тестирование уровня физической подготовленности | 1 | 1 |  |  |  |
| 11. | Самонаблюдение и самоконтроль | 1 |  | 1 |  |  |
| 12. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |  | 1 |  |  |
| 13. | Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия) | 1 | 1 |  |  |  |
| 14. | Техника безопасности. История гимнастики. Развитие координации. | 1 |  | 1 |  |  |
| 15. | ОРУ без предмета.Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы | 1 |  | 1 |  |  |
| 16. | ОРУ без предмета.Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы | 1 |  | 1 |  |  |
| 17. | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности Развитие гибкости. | 1 |  | 1 |  |  |
| 18. | ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей. | 1 |  | 1 |  |  |
| 19. | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростносиловых способностей | 1 |  | 1 |  |  |
| 20. | ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей | 1 |  | 1 |  |  |
| 21. | Урок-соревнование | 1 | 1 |  |  |  |
| 22. | Прикладно - ориентированнная подготовка | 1 |  | 1 |  |  |
| 23. | Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры | 1 |  | 1 |  |  |
| 24. | Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения | 1 |  | 1 |  |  |
| 25. | Комплексы упражнений для развития гибкости | 1 |  | 1 |  |  |
| 26. | Выбор упражнений и составление инд.комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз | 1 |  | 1 |  |  |
| 27. | Техника безопасности. Характеристика вида спорта лыжные гонки | 1 |  | 1 |  |  |
| 28. | Имена выдающихся лыжников.Техника лыжных ходов | 1 |  | 1 |  |  |
| 29. | Техника лыжных ходов | 1 |  | 1 |  |  |
| 30. | Техника лыжных ходов | 1 |  | 1 |  |  |
| 31. | Техника лыжных ходов | 1 |  | 1 |  |  |
| 32. | Техника лыжных ходов | 1 |  | 1 |  |  |
| 33. | Техника лыжных ходов | 1 |  | 1 |  |  |
| 34. | Техника лыжных ходов | 1 |  | 1 |  |  |
| 35. | Техника лыжных ходов | 1 |  | 1 |  |  |
| 36. | Техника лыжных ходов | 1 |  | 1 |  |  |
| 37. | Техника лыжных ходов | 1 |  | 1 |  |  |
| 38. | Техника лыжных ходов | 1 |  | 1 |  |  |
| 39. | Техника лыжных ходов | 1 |  | 1 |  |  |
| 40. | Техника лыжных ходов | 1 |  | 1 |  |  |
| 41. | Техника лыжных ходов | 1 |  | 1 |  |  |
| 42. | Знания. Техника лыжных ходов | 1 | 1 |  |  |  |
| 43. | Физическое развитие человека | 1 |  | 1 |  |  |
| 44. |  Характеристика вида спорта баскетбол. | 1 |  | 1 |  |  |
| 45. | Техника передвижения. Ловля и передача мяча. | 1 |  | 1 |  |  |
| 46. | Техника передвижения. Ловля и передача мяча. | 1 |  | 1 |  |  |
| 47. | Ловля и передача мяча Ведение мяча. | 1 |  | 1 |  |  |
| 48. | Ведение мяча. Броски. | 1 |  | 1 |  |  |
| 49. | Ведение мяча. Броски.Индивидуальная техника защиты | 1 |  | 1 |  |  |
| 50. | Ведение мяча. Броски. Учебная игра | 1 |  | 1 |  |  |
| 51. | Учебная игра. Тактика игры | 1 |  | 1 |  |  |
| 52. | Учебная игра. Тактика игры.Организаторские умения | 1 |  | 1 |  |  |
| 53. | Учебная игра. Тактика игры. | 1 | 1 |  |  |  |
| 54. | Формирование умений и навыков выполнения группового тактического взаимодействия в нападении и защите. | 1 |  | 1 |  |  |
| 55. | Ориентироваться на площадке, выполнять функции игроков по амплуа. | 1 |  | 1 |  |  |
| 56. | В защите: уметь формировать линию защиты и сохранять при движении вперед-назад. | 1 |  | 1 |  |  |
| 57. | В нападении: уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. | 1 |  | 1 |  |  |
| 58. | Техника безопасности. История волейбола. | 1 |  | 1 |  |  |
| 59. | Стойки игрока. Техника передвижения. | 1 |  | 1 |  |  |
| 60. | Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности | 1 |  | 1 |  |  |
| 61. | Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками | 1 |  | 1 |  |  |
| 62. | Развитие двигательной ловкости | 1 |  | 1 |  |  |
| 63. | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук | 1 |  | 1 |  |  |
| 64. | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук | 1 |  | 1 |  |  |
| 65. | Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.Развитие силы ног | 1 |  | 1 |  |  |
| 66. | Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.Развитие силы ног | 1 |  | 1 |  |  |
| 67. | Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища | 1 |  | 1 |  |  |
| 68. | Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища | 1 |  | 1 |  |  |
| 69. | Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками | 1 |  | 1 |  |  |
| 70. | Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками | 1 |  | 1 |  |  |
| 71. | Подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 |  | 1 |  |  |
| 72. | Подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 |  | 1 |  |  |
| 73. | Игра по упрощенным правилам.Тактика игры. | 1 | 1 |  |  |  |
| 74. | Игра по упрощенным правилам.Тактика игры. | 1 |  | 1 |  |  |
| 75. | Организаторские умения.Олимпийский урок | 1 | 1 |  |  |  |
| 76. | Ознакомление с ударами ногой по мячу на точность | 1 |  | 1 |  |  |
| 77. | Принципы формирования защиты: формирование линии, расстояние между игроками в линии | 1 |  | 1 |  |  |
| 78. | Осуществлять поддержку и взаимодействие в атаке и в защите. | 1 |  | 1 |  |  |
| 79. | уметь организовывать атакующие и защитные действия в зависимости от места расположения на игровой площадке | 1 |  | 1 |  |  |
| 80. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  | 1 |  |  |
| 81. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  | 1 |  |  |
| 82. | Ведение футбольного мяча | 1 |  | 1 |  |  |
| 83. | Ведение футбольного мяча | 1 |  | 1 |  |  |
| 84. | Обводка мячом ориентиров | 1 |  | 1 |  |  |
| 85. | Обводка мячом ориентиров | 1 |  | 1 |  |  |
| 86. | Удар по неподвижному мячу | 1 |  | 1 |  |  |
| 87. | Удар по неподвижному мячу | 1 |  | 1 |  |  |
| 88. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м.Эстафетный бег | 1 |  | 1 |  |  |
| 89. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 |  | 1 |  |  |
| 90. | Стартовый контроль. | 1 |  | 1 |  |  |
| 91. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 |  | 1 |  |  |
| 92. | История появления ВФСК«ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | 1 |  |  |  |
| 93. | Прыжки через препятствия.Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 |  | 1 |  |  |
| 94. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 |  | 1 |  |  |
| 95. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 |  | 1 |  |  |
| 96. | Промежуточный контроль. | 1 | 1 |  |  |  |
| 97. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 |  | 1 |  |  |
| 98. | Прыжки через препятствия.Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 |  | 1 |  |  |
| 99. | бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3\*10 м.Эстафеты. | 1 |  | 1 |  |  |
| 100. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 |  | 1 |  |  |
| 101. | Организаторские умения  | 1 |  | 1 |  |  |
| 102. | Итоговый контроль. | 1 | 1 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ | 102 | 10 | 92 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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»; Лях В.И. Физическая культура тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях - 3-е издание., перераб. И .доп.

– М. : просвещение 20[[1]](#footnote-1)4. – [[2]](#footnote-2)08с.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Информационный щит,Стеллажи для лыж,Обруч гимнастический, Канат для перетягивания,Граната для метания,Штанга обрезиненная разборная, Стенка гимнастическая,Волан,Ракетка для бадминтона,Кольцо баскетбольное, Сетка баскетбольная, Щит баскетбольный, Мячи баскетбольные,Мяч волейбольный,Сетка волейбольная, Стойка волейбольная универсальная,Дротик,Мишень,Граната спортивная для метания,Линейка для прыжков в длину,Метательный снаряд,Мяч малый для метания,Планка для прыжков в высоту, Стойка для прыжков в высоту, Ботинки для лыж,Крепления для лыж,Лыжи,Лыжные палки,Мяч для настольного тенниса,Сетка, Стол теннисный любительский,Брусья гимнастические параллельные, Конь гимнастический, Мост гимнастический подкидной, Перекладина гимнастическая,Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное),Мяч футбольный, Мат гимнастический,Обруч гимнастический

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Информационный щит,Стеллажи для лыж,Обруч гимнастический, Канат для перетягивания,Граната для метания,Штанга обрезиненная разборная, Стенка гимнастическая,Волан,Ракетка для бадминтона,Кольцо баскетбольное, Сетка баскетбольная, Щит баскетбольный, Мячи баскетбольные,Мяч волейбольный,Сетка волейбольная, Стойка волейбольная универсальная,Дротик,Мишень,Граната спортивная для метания,Линейка для прыжков в длину,Метательный снаряд,Мяч малый для метания,Планка для прыжков в высоту, Стойка для прыжков в высоту, Ботинки для лыж,Крепления для лыж,Лыжи,Лыжные палки,Мяч для настольного тенниса,Сетка, Стол теннисный любительский,Брусья гимнастические параллельные, Конь гимнастический, Мост гимнастический подкидной, Перекладина гимнастическая,Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное),Мяч футбольный, Мат гимнастический,Обруч гимнастический

1. . Лях В.И. Физическая культура тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях - 3-е издание., перераб. И .доп.

– М. : просвещение 2014. – 208с. ISBN 978-5-09-030591-4. [↑](#footnote-ref-1)
2. . Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7: пособие для учителей общеобразовательных организаций – 2-е изд. – М.: : просвещение 2014 – 142с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://resh.edu.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9 http://www.fizkult-ura.ru/ [↑](#footnote-ref-2)