

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 4

Приложение к основной
общеобразовательной программе
начального общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5329564)**

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составители:

Никитина Л.В., учитель
физической культуры
Именных М.И. учитель
физической культуры
Борисова Е.А., учитель
физической культуры
Першина В.Н., учитель
физической культуры

село Курьи
ГО Сухой Лог
2022 - 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся,

освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие

гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практичес кие работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; 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;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/

1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0,5	0	0		задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; 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;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/	
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,25	0	0		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/9/	
Итого по разделу		1,5							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/	

						течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;		
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью	0.5	0	0.5		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	одномоментной функциональной пробы					стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;		
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;; 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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0.25		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/subject/9/

3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0.25		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	0	0.25		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0.25		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0.25		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	0	2		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	0	2		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		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 предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	2		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; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация с элементами акробатики	1	0	1		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).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						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;;		
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		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).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	0	4		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);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;		
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места.</i>	3	0	3		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).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</i>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень</i>	2	0	2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; 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/subject/9/
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча</i>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; рассматривают, обсуждают и	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	и со способами их использования для развития точности движения					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;;		
3.24.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</i>	5	0	4		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Устный опрос; Наблюдение;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.31.	<i>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</i>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/main/263141/
3.32.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания</i>	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Наблюдение;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/223959/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/
3.33.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»</i>	3	0	2		изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;	Наблюдение;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767

						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).;		
3.34.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона</i>	3	0	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; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;	Наблюдение;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/
3.35.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона</i>	3	0	2		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 спуск с пологого склона в низкой стойке; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;	Наблюдение;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/

						контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);		
3.36.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	3	0	3		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0		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);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.38	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.5	0	0,5		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.39	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение баскетбольного мяча	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						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».; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);		
3.40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.41	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных	0,5	0	0,5		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол					освоения технических действий игры волейбол;		
3.43	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1,5	0	1,5		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).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.44	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		60,5						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы,	1	0	1		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	<p>демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>				<p>культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p>	<p>работа;</p>	
<p>Итого по разделу</p>	<p>1</p>						
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>	<p>68</p>						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1 четверть: Легкая атлетика -13 ч, спортивные игры – 4 ч						
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления. Специально-беговые упражнения.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа;
2.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Техника бега с высокого старта. Бег 30 м.	1	0	0,5		Устный опрос, практическая работа; КУ;
3.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Техника бега с высокого старта. Бег 60 м.	1	0	0,5		Устный опрос, практическая работа; КУ;
4.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Специально-беговые упражнения.	1	0	1		Зачет;
5.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1	0	1		Устный опрос;
6.	Пульсометрия. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	0		Практическая работа;
7.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа; КУ;
8.	Техника безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способы их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
9.	Режим дня. Метание мяча 150 гр на дальность.	1	0	1		Практическая работа; КУ;
10.	Техника безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития	1	0	1		Практическая работа;

	скоростно-силовых способностей. Специально-прыжковые упражнения.					
11.	Пульсометрия. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;КУ;
12.	История легкой атлетики. Техника и тактика бега на длинные дистанции.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа;
13.	ОФП для подготовки к ВФСК ГТО. Подтягивание из вися на низкой, высокой перекладине.	1	0	1		Практическая работа;КУ;
14.	ОФП для подготовки к ВФСК ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		Практическая работа;КУ;
15.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Б/б. Передачи мяча в парах, в тройках, в движении и на месте.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа;
16.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. В/б. Передачи мяча в парах, нижняя и верхняя.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа;
17.	В/б. Передачи мяча в парах, нижняя и верхняя. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа;
2 четверть: Гимнастика-16 ч.						
18.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Кувырок вперед в группировке.	1	0	0.5		Устный опрос; Практическая работа;
19.	Упражнения утренней зарядки. Кувырок вперед в группировке.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Кувырок вперед в группировке.	1	0	1		Практическая работа; КУ;
21.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная	1	0	1		Устный опрос;

	деятельность. Кувырок назад в группировке.					
22.	Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения на развитие гибкости. Кувырок назад в группировке.	1	0	0,75		Устный опрос; Практическая работа;
23.	Упражнения на развитие координации. Кувырок назад в группировке.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Упражнения на формирование телосложения. Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	0	1		Практическая работа; КУ;
25.	Дыхательная гимнастика. Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	0	1		Практическая работа;
26.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	0	1		Практическая работа; КУ;
29.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	0	1		Практическая работа; КУ;
30.	Гимнастическая комбинация с элементами акробатики.	1	0	1		Практическая работа; КУ;
31.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Упражнения на гимнастической скамейке в парах.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	0,5		Устный опрос; Практическая работа;
3 четверть: Лыжная подготовка- 20ч						
34.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим занятий.	1	0	0		Устный опрос
35.	История лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;

36.	Передвижение «скользящим шагом».	1	0	1		Практическая работа;
37.	Техника поворотов «на месте» на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Техника перехода со ступающего на скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Техника скользящего шага.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Способы преодоления неровностей на снегу во время движения.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Преодоление дистанции 1 км.	1	0	1		Практическая работа; КУ;
42.	Тактика передвижений в равномерном темпе.	1	0	1		Практическая работа; КУ;
43.	Техника поворотов переступанием.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Преодоление дистанции 2 км.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Техника попеременного 2-х шажного хода.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Техника подъема «елочкой». Техника спуска в основной стойке.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Техника попеременного 2-х шажного хода.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Техника спуска в основной стойке. Техника подъема «елочкой».	1	0	1		Практическая работа; КУ;
49.	Техника преодолений препятствий на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
50.	Техника преодолений препятствий на лыжах.	1	0	1		Практическая работа; КУ;
51.	Техника передвижения на лыжах с ускорением.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Техника поворотов в движении.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Техника подъема «скользящим шагом»	1	0	1		Практическая работа;
4 четверть: Спортивные игры – 7ч, легкая атлетика – 8ч.						
54.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;

55.	Упражнения для освоения технических действий игры волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
56.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
57.	Упражнения для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа; КУ;
61.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1		Практическая работа; КУ;
62.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа; КУ;
64.	Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа; КУ;
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	0	1		Практическая работа;

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.					
68.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; КУ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

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, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «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»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Рабочая программа к учебнику С.В. Гурьева «Физическая культура». 5-7 классы, автор-составитель Т.В. Андрюхина. – М.: ООО «Русское слово-учебник», 2013.
- «Физическая культура 8-9 классы» под общей редакцией В.И.Ляха (М: Просвещение, 2011)
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2010. -64с.- (Стандарты второго поколения)
- Программа курса «Физическая культура». 5-9 классы, авторы-составители Т.В. Андрюхина, С.В. Гурьев. – М.: ООО «Русское слово», 2013;
- Физическая культура: учебник для 5-7 классов общеобразовательных учреждений, С.В. Гурьев; – М.: ООО «Русское слово», 2013;
- Физическая культура: учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений, С.В. Гурьев; – М.: ООО «Русское слово», 2013;
- Физическая культура: учебник для 6-7 классов общеобразовательных учреждений, А.П.Матвеев; – М.: Просвещение, 2014;
- Физическая культура: учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений, А.П.Матвеев; – М.: Просвещение, 2013;
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2010. -64с.- (Стандарты второго поколения)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <https://resh.edu.ru/subject/9/>
- История олимпийского движения в России <http://www.fio.vrn.ru/2004/9/rus.htm>
- Российские спортсмены на Олимпийских играх http://www.vsenastart.ru/stati/r_s_n_o_i.html
- Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
- История олимпийского движения в России <http://www.fio.vrn.ru/2004/9/rus.htm>
- Люди. Спорт. <http://www.peoples.ru/sport/>
- Международный объединенный биографический центр <http://www.biograph.ru/>
- Олимпийская энциклопедия <http://www.olimpizm.ru/>
- Российские спортсмены на Олимпийских играх http://www.vsenastart.ru/stati/r_s_n_o_i.html
- Параолимпийской комитет России <http://www.paralymp.ru/>
- Рецепт - Спорт. Спортивно - информационный портал. Спорт равных возможностей.
- Весь биатлон в России и мире. Спортивная социальная сеть. <http://rusbiathlon.ru/history/biathlon/id16518/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Комплект навесного оборудования

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Обруч пластиковый детский

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Рулетка измерительная

Лыжи детские (с креплениями и палками)

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка для переноса и хранения мячей

Волейбольная сетка универсальная

Сетка волейбольная

Аптечка

Мяч малый (теннисный)

Комплекты форм (баскетбольная)

Гранаты для метания(500г,700г)

Пришкольный стадион (площадка)

1.Игровое поле для футбола

2.Площадка игровая баскетбольная

3.Городок гимнастический

4.Полоса препятствия

Спортивный зал (кабинеты)

1.Спортивный зал (игровой)

2.Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования

