



Частное общеобразовательное учреждение
«Газпром школа Санкт-Петербург»

УТВЕРЖДЕНО

на заседании
Педагогического совета
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»
Протокол №4 от 23.08.2022
Председатель 
/Т.В. Корниенко/

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»
Приказ №152-у от 23.08.2022
Т.В. Корниенко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
Физическая культура
для 5а, 5б, 5в классов

Ф.И.О. учителей: Иванов Игорь Дмитриевич
Гутовский Руслан Владимирович
Барановский Владислав Вадимович

«Согласовано»


(Сосновских С.В.)
Заместитель директора по УВР

«23» августа 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, 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 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; 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).

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. Прыжок в длину с места, прыжки с ноги на ногу, тройной прыжок с места.

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

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 внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности,

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);

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 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
		все го	контрольные работы	нормативы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5	0	0	сентябрь	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,5	0	0	сентябрь	интересуются работой спортивных секций и их расписанием; 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	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0,5	0	0	сентябрь	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; Работа на уроке	www.edsoo.ru
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,5	0	0	сентябрь	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; Работа на уроке	www.edsoo.ru

Итого по разделу		2	0	0				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,5	0	0	сентябрь	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0,5	0	0	октябрь	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0,5	0	0	октябрь	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0,5	0	0	октябрь	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения)	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0,5	0	0	октябрь	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки): выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; заполняют таблицу индивидуальных показателей	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5	0	0	апрель	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику	Устный опрос;	www.edsoo.ru

	осанки					их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения	Работа на уроке	
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0,5	0	0	апрель	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0,5	0	0	апрель	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; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,5	0	0	апрель	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
2.10.	Ведение дневника	0,5	0	0	сентябрь	составляют дневник физической культуры	Устный	www.edsoo.ru

	физической культуры							опрос; Работа на уроке	
Итого по разделу		5	0	0					
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0,5	0	0	октябрь	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru	
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0,5	0	0	март	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru	
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0,5	0	0	апрель	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru	
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0,5	0	0	апрель	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru	
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0,5	0	0	апрель	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru	
3.6.	Упражнения на развитие координации	0,5	0	0	март	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений,	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru	

						жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели		
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0,5	0	0	апрель	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.8.	Модуль «Гимнастика». Кувыроквперёд в группировке	0,5	0	0	октябрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырокназад в группировке	0,5	0	0	октябрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru

						разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)		
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	0,5	0	0	октябрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	октябрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.12.	Модуль	1	0	0	октябрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный	Устный	www.edsoo.ru

	«Гимнастика». «Мост» из положения лежа на спине					образец техники выполнения «мост» из положения лежа на спине; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике «мост» из положения лежа на спине; разучивают технику «мост» из положения лежа на спине 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)	опрос; Работа на уроке	
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</i>	0,5	0	0	апрель	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах</i>	0,5	0	0	апрель	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); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая</i>	0,5	0	0	сентябрь	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во	Устный	www.edsoo.ru

	<i>атлетика</i>). Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой					время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	опрос; Работа на уроке	
3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1,5	0	0	сентябрь май	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	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1,5	0	0	сентябрь май	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	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в прыжках с места и в движении	0,5	0	0	сентябрь май	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец прыжка в длину с места, с ноги на ногу, тройного прыжка с места, выделяют фазы движения и анализируют технику	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива	www.edsoo.ru
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Прыжок в длину с места, прыжки с ноги на ногу, тройной прыжок с места	1	0	1	сентябрь май	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники выполнения прыжков; разучивают, закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места, прыжков с ноги на ногу, тройного прыжка с места	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива	www.edsoo.ru

3.20.	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	0	0	май	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	0	май	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; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1,5	0	0	сентябрь май	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; 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	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений	1,5	0	0	ноябрь	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru

	для освоения технических действий игры баскетбол							
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	4	0	1	ноябрь декабрь	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива	www.edsoo.ru
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2,5	0	1	ноябрь	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; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива	www.edsoo.ru
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	6	0	2	декабрь	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; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива	www.edsoo.ru
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	0	январь	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	Устный опрос; Работа на	www.edsoo.ru

	подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол						уроке; Сдача нормати ва	
3.28.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	0	1	январь	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 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)	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача нормати ва	www.edsoo.ru
3.29.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	1	январь февраль	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; Работа на уроке; Сдача нормати ва	www.edsoo.ru
3.30.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	0	1	февраль	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; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача нормати ва	www.edsoo.ru

						способы их устранения (обучение в парах)		
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	февраль	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	0	0	февраль	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 и подошвой	Устный опрос; Работа на уроке	www.edsoo.ru
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	3	0	1	февраль март	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	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива	www.edsoo.ru
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	3	0	1	март	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	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива	www.edsoo.ru
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	1	март	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	Устный опрос; Работа на уроке; Сдача норматива	www.edsoo.ru

						самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)		
Итого по разделу		51	0	11				
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	сентябрь октябрь апрель май	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Работа на уроке; Сдача норматива	www.edsoo.ru
Итого по разделу		10	0	10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		68	0	21				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество во часов			Дата изуче ния	Виды, формы контроля
		Всего	Контроль	Норматив		
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений и в метании мяча на уроках физической культуры и на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Подвижные игры.	1	0	0	сентябрь	Устный опрос; Работа на уроке
2	Техника бега с максимальной скоростью на короткие дистанции. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в прыжках с места и в движении. Подвижные игры.	1	0	0,5	сентябрь	Работа на уроке
3	Ведение дневника физической культуры. Техника прыжка в длину с места, прыжков с ноги на ногу, тройного прыжка с места. Подвижные игры.	1	0	0,5	сентябрь	Работа на уроке; Сдача норматива
4	Техника метания малого мяча на дальность с трехшагов разбега. Техника бега на длинные дистанции. Подвижные игры.	1	0	0	сентябрь	Устный опрос; Работа на уроке
5	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: бег 30 м или 60 м. Подвижные игры.	1	0	0,5	сентябрь	Работа на уроке.
6	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.	1	0	0,5	сентябрь	Работа на уроке.
7	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: бег на 1500 м. Подвижные игры.	1	0	0,5	сентябрь	Работа на уроке.
8	Режим дня и его значение для современного школьника. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	1	0	0,5	сентябрь	Работа на уроке.
9	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1	0	0,5	октябрь	Работа на уроке.
10	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени:	1	0	0,5	октябрь	Работа на уроке.

	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.					
11	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: сгибание и разгибание рук на перекладине или в упоре лежа на полу. Подвижные игры.	1	0	0,5	октябрь	Работа на уроке.
12	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	0,5	октябрь	Работа на уроке.
13	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Подвижные игры.	1	0	0	октябрь	Устный опрос; Работа на уроке
14	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Техника «мост» из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	0	октябрь	Устный опрос; Работа на уроке
15	Совершенствование техники кувырка назад в группировке. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Подвижные игры.	1	0	0	октябрь	Устный опрос; Работа на уроке
16	Совершенствование техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат, «мост» из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	0	октябрь	Устный опрос; Работа на уроке
17	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Проект «История возникновения игры баскетбол». Техника ведения мяча.	1	0	0	октябрь	Устный опрос; Работа на уроке
18	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	0	октябрь	Устный опрос; Работа на уроке
19	Совершенствование техники передвижения в баскетболе	1	0	1	ноябрь	Работа на уроке; Сдача норматива
20	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1	ноябрь	Работа на уроке; Сдача норматива
21	Подводящие упражнения и совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	ноябрь	Устный опрос; Работа на уроке
22	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	ноябрь	Устный опрос; Работа на уроке

23	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	ноябрь	Работа на уроке; Сдача норматива
24	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	ноябрь	Устный опрос; Работа на уроке
25	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	декабрь	Устный опрос; Работа на уроке
26	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	декабрь	Работа на уроке; Сдача норматива
27	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча одной рукой от плеча в движении	1	0	0	декабрь	Устный опрос; Работа на уроке
28	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча одной рукой от плеча в движении	1	0	0	декабрь	Устный опрос; Работа на уроке
29	Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча в движении	1	0	1	декабрь	Работа на уроке; Сдача норматива
30	Способы самостоятельного обучения: техники ловли баскетбольного мяча во время передвижения; технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	0	декабрь	Устный опрос; Работа на уроке
31	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Проект «История возникновения игры волейбол»	1	0	0	декабрь	Устный опрос; Работа на уроке
32	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками. Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	0	декабрь	Устный опрос; Работа на уроке
33	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1	0	0	январь	Устный опрос; Работа на уроке
34	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	1	январь	Работа на уроке.
35	Техника приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	январь	Устный опрос; Работа на уроке
36	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	январь	Устный опрос; Работа на уроке

37	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	1	январь	Работа на уроке.
38	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	январь	Устный опрос; Работа на уроке
39	Подводящие упражнения для совершенствования техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	февраль	Устный опрос; Работа на уроке
40	Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	февраль	Работа на уроке.
41	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	0	февраль	Устный опрос; Работа на уроке
42	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	0	0	февраль	Устный опрос; Работа на уроке
43	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней и внешней стороной стопы	1	0	0	февраль	Устный опрос; Работа на уроке
44	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения футбольного мяча	1	0	0	февраль	Устный опрос; Работа на уроке
45	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней и внешней стороной стопы	1	0	1	февраль	Работа на уроке.
46	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	февраль	Устный опрос; Работа на уроке
47	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	март	Устный опрос; Работа на уроке
48	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1	март	Работа на уроке.
49	Совершенствование техники ведения футбольного мяча с обводкой ориентиров	1	0	0	март	Устный опрос; Работа на уроке

50	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча с обводкой ориентиров	1	0	1	март	Работа на уроке; Сдача норматива
51	Совершенствование техники упражнений на развитие координации. Совершенствование техники упражнений утренней зарядки. Подвижные игры.	1	0	0	март	Устный опрос; Работа на уроке
52	Совершенствование техники упражнений на формирование телосложения. Совершенствование техники упражнений дыхательной и зрительной гимнастики. Подвижные игры.	1	0	0	март	Устный опрос; Работа на уроке
53	Совершенствование техники лазания и перелезания на гимнастической стенке. Совершенствование техники упражнений на развитие гибкости	1	0	0	март	Устный опрос; Работа на уроке
54	Совершенствование техники расхождения на гимнастической скамейке в парах. Водные процедуры после утренней зарядки. Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти. Подвижные игры.	1	0	0	март	Устный опрос; Работа на уроке
55	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Содержание требований комплекса ГТО 3-й степени: поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	0,5	апрель	Работа на уроке.
56	Организация и проведение самостоятельных занятий. Содержание требований комплекса ГТО 3-й степени: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	0,5	апрель	Работа на уроке.
57	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Содержание требований комплекса ГТО 3-й степени: прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1	0	0,5	апрель	Работа на уроке.
58	Содержание требований комплекса ГТО 3-й степени: сгибание и разгибание рук на перекладине или в упоре лежа на полу. Подвижные игры.	1	0	1	апрель	Работа на уроке.
59	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Содержание требований комплекса ГТО 3-й степени: челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	1	0	0,5	апрель	Работа на уроке.
60	Содержание требований комплекса ГТО 3-й степени: метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.	1	0	1	апрель	Работа на уроке.
61	Содержание требований комплекса ГТО 3-й степени: бег 30 м или 60 м. Подвижные игры.	1	0	1	апрель	Работа на уроке.
62	Содержание требований комплекса ГТО 3-й степени: бег на 1500 м. Подвижные игры.	1	0	1	апрель	Работа на уроке.

63	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Подвижные игры.	1	0	0	май	Устный опрос; Работа на уроке
64	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте. Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры.	1	0	0	май	Устный опрос; Работа на уроке
65	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры.	1	0	0	май	Устный опрос; Работа на уроке
66	Техника бега с максимальной скоростью на короткие дистанции. Подвижные игры.	1	0	0	май	Устный опрос; Работа на уроке
67	Техника бега на длинные дистанции. Подвижные игры.	1	0	0	май	Устный опрос; Работа на уроке
68	Техника метания малого мяча на дальность с трехшагов разбега. Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти. Подвижные игры.	1	0	0	май	Устный опрос; Работа на уроке
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	21		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник «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

1. *Афонькин С.Ю.* Анатомия человека: школьный путеводитель / С.Ю. Афонькин. – СПб.: БКК, 2012. – 96 с.
2. *Балашова В.Ф.* Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие. – 2-е изд. / В.Ф.Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.
3. Баскетбол – навыки и упражнения: пер.с англ./Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 211 с.
4. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М., 2010.
5. Былеева Л.В., Яковлев В.Г. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 192 с.
6. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006. – 153 с.
7. Волейбол. Шаги к успеху: пер.с англ./Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 161 с.
8. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году/ под общ. ред. Н.Н.Чеснокова. – М.: АПКИППРО, 2006.
9. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: метод. пособие / под общ.ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.
10. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 199 с.
11. Голомазов В.А. и др. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1976. – 111 с.
12. Железняк Ю.Д., Кулянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. – М., 1998.
13. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 600 с.
14. Карпов А.Е. Школьный шахматный учебник. – М., 2009.
15. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
16. *Красников А.А.* Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учеб. пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
17. *Лагутин А.Б.* Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ.культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.: ил.
18. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 64 с.
19. *Лукьяненко В.П.* Физическая культура: основа знаний: учеб. пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
20. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2006. – 587 с.
21. Малов В.И. Тайны Олимпийских игр. – М., 2009.
22. Малов В.И. Я познаю мир. Футбол. – М., 2009.
23. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: Феникс, 2001 – 256 с.
24. Настольная книга учителя физической культуры/Авт.-сост. Г.П. Погадаев. - 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
25. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
26. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.

27. Севостьянов А. Физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. – М., 2006.
28. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и доп. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.: ил.
29. Физическое воспитание в школе: лёгкая атлетика / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014.
30. Чесноков Н.Н. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
31. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.
32. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014.
33. Чесноков Н.Н. Практические испытания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура»: метод. пособие / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2016.
34. Чесноков Н.Н. Содержание программ раздела «Гимнастика» регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2019.
35. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на региональных этапах Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2019.
36. Энциклопедия для детей. Т. 20. Спорт/Глав. Ред. В.А. Володин. – М.: Аванта +, 2001. – 624 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- www.minsport.gov.ru/ – Сайт ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО»;
- <https://slovari.yandex.ru/olympic> – Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии»;
- <http://www.infosport.ru/> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»;
- www.minsport.gov.ru/ – Сайт Министерства спорта Российской Федерации;
- <http://www.rosminzdrav.ru/> – Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации;
- <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;
- <https://olympic.ru/> – сайт Олимпийского комитета России;
- <http://elibrary.ru/defaultx.asp/> – Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU;
- <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;
- http://sflaspb.ru/sites/default/files/the_iaaf_anti-doping_athletes_guide.pdf – Руководство для спортсменов по антидопинговой программе ИААФ июнь, 2013;
- <http://vserosolymp.rudn.ru/> – Всероссийская олимпиада школьников и международные олимпиады школьников по общеобразовательным предметам;
- <http://www.fismag.ru/> – Физкультура и спорт;
- <http://www.rsl.ru/> – Российская государственная библиотека;
- www.schoolpress.ru/ – журнал «Физическая культура в школе»;
- <http://www.volley.ru/pages/466/> – Официальные волейбольные правила 2017-2020 гг.;
- <https://rfs.ru/search?section=documents&q=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0/> – правила игры в футбол 2019/20;
- https://rushandball.ru/Files/Documents/rules_handball_01072016.pdf – правила игры. Гандбол в зале;
- <https://russiabasket.ru/federation/referees/rules/> – Официальные правила баскетбола 2018. Изменения в правилах ФИБА, действуют с 1 октября 2020 г.;

- <https://russwimming.ru/node/15662/> – Правила ФИНА по плаванию (2017-2021 гг.).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень	Д	
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	
1.4	Авторская рабочая программа по физической культуре	Д	
1.5	Учебник по физической культуре	Д	
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы ГТО	Д	В электронном виде и на бумаге
3	Технические средства обучения		
3.1	Ноутбук	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, возможность выхода в Интернет.
4	Средства доврачебной помощи		
4.1	Аптечка медицинская	Д	Оказание первой медицинской помощи
5	Спортивные зал (кабинет)		
5.1	Спортивный зал игровой: покрытие, защита окон		С раздевалками для мальчиков и девочек душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек

5.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стул, шкаф для одежды
Средства доврачебной помощи			
4.2 7	Аптечка медицинская	Д	
5 Спортивные зал (кабинет)			
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стул, шкаф для одежды

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	2	3	4
Учебно-практическое оборудование			
1 Гимнастика			
1.1	Стенка гимнастическая	Г	Обучение технике висов, упоров, горизонтальных передвижений
1.2	Конь гимнастический	Г	Обучение технике опорных прыжков, перелезания, напрыгивания и спрыгивания
1.3	Перекладина гимнастическая	Г	Обучение технике висов, упоров, соскоков
1.4	Мост гимнастический подкидной	Г	Обучение технике отталкивания при выполнении опорных прыжков
1.5	Маты гимнастические	Г	Обеспечение безопасности при выполнении стоек, подскоков, перекатов, равновесий, упоров, поворотов и переворотов, кувырков
1.6	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	Обеспечение развития физических качеств
1.7	Мяч малый (теннисный)	К	Обеспечение развития физических качеств
1.8	Скакалка гимнастическая	К	Обеспечение развития физических качеств
1.9	Обруч гимнастический	Г	Обеспечение развития физических качеств
1.10	Канат гимнастический	Г	Обеспечение развития физических качеств

1.1 1	Скамейка гимнастическая	Г	Обеспечение развития физических качеств
2	<i>Легкая атлетика</i>		
2.1 1	Рулетка измерительная (10 м)	Д	Регистрация результатов прыжков в длину
2.1 2	Мячи для метания 150 г	Г	Обучение технике метания мяча на дальность
2.1 3	Гранаты для метания 500 г	Г	Обучение технике метания мяча на дальность
	<i>Спортивные игры</i>		
4.1 4	Комплект щитов баскетбольных скольцами и сеткой	Д	Обучение технике броска
4.1 5	Щиты баскетбольные навесные скольцами и сеткой	Г	Обучение технике броска
4.1 6	Мячи баскетбольные	К	Обучение технике владения мячом
4.1 7	Стойки волейбольные настенные	Д	Обеспечение безопасного крепления волейбольной сетки
4.1 8	Сетка волейбольная	Д	Обучение технике игры в волейбол
4.1 9	Мячи волейбольные	К	Обучение технике владения мячом
4.2 0	Ворота для мини-футбола	Д	Обучение ударам по воротам
4.2 1	Мячи мини-футбольные	К	Обучение технике игры в футбол
4.2 2	Насос	Д	Подготовка мячей к игре
4.2 3	Стол для настольного тенниса	Д	Обучение технике игры в настольный теннис
4.2 4	Ракетки для настольного тенниса	Г	Обучение технике игры в настольный теннис
4.2 5	Шарики для настольного тенниса	Г	Обучение технике игры в настольный теннис
4.2 6	Шашки и шахматы	Г	Обучение игре в шашки и шахматы