

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

  
\_\_\_\_\_

Е.А.Юдакова  
Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР

  
\_\_\_\_\_

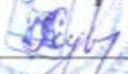
М.М.Бухарибекова  
Приказ №1 от «29» августа  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

Школы №129

г.о. Самара

  
\_\_\_\_\_

И.И.Кукса  
Приказ № 302-од от «29»  
августа 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

Уровень образования: основное общее 7-9 класс

Составитель: Головачева И.Ф.

## Паспорт рабочей программы

Класс	7-9
Предметная область	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности
Предмет	Физическая культура
Уровень программы	Базовый
Количество часов в неделю	7кл-3часа, 8кл-3часа, 9кл-3часа
Количество часов в год	7кл-102часа, 8кл-102часа, 9кл.-102часа
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	ФГОС ООО (5-9)
Рабочая программа составлена на основе программы	Программа "Физическая культура" В.И. Лях. Передметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2020
Учебник	М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др. Под ред. М.Я. Виленского. Физическая культура 5 – 7 кл. М.: Просвещение, 2019

## Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

*Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:*

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Мета предметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

**В области эстетической культуры:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического

развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

**В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	, с Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	22	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок набивного мяча 1 кг, м	7	5

### Двигательные умения, навыки и способности

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20

мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта.

<p><b>Физическая культура</b></p>	<p align="center"><b>Выпускник научится</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• составлять комплексы физических упражнений</li> </ul>	<p align="center"><b>Выпускник получит возможность научиться</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></li> <li>• <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i></li> <li>• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></li> <li>• <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></li> <li>• <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></li> <li>• <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i></li> <li>• <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> <li>• <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> <li>• <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду</i></li> </ul>
-----------------------------------	--	--

оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого

и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

	<p>склона;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li><li>• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li><li>• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li></ul>	
--	--	--

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **Основы знаний о физической культуре.**

*Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

*Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных

ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

*Приемы закаливания. Воздушные ванны.* Теплые (свыше  $+22\text{ }^{\circ}\text{C}$ ), безразличные ( $+20\text{...}+22\text{ }^{\circ}\text{C}$ ), прохладные ( $+17\text{...}+20\text{ }^{\circ}\text{C}$ ), холодные ( $0\text{...}+8\text{ }^{\circ}\text{C}$ ), очень холодные (ниже  $0\text{ }^{\circ}\text{C}$ ).

*Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне  $+70\text{...}+90\text{ }^{\circ}\text{C}$  (2-3 захода по 3-7 мин).

*Способы самоконтроля.* Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

## **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

## **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

## **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:**

- подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью);  
- подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

*Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## Тематическое планирование для учащихся 6 класса

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	<b>Легкая атлетика</b> Вводный инструктаж по ТБ при занятиях Разучивание техники высокого старта.. Л/а эстафеты, подвижная игра.	24 1
2	ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека	1
3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 15– 30 м	1
4	Тестирование: бег 30 метров Прыжки в длину с места.	1
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 x 30 метров. Бег со старта 3-4 x 30– 60 метров.	1
6	Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления.	1
7	Тестирование: прыжки в длину с места Челночный бег 3×10 метров.	1
8	Бег до 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 x 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с	1
9	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров	1
10	Тестирование: бег 1000 метров. Метание теннисного мяча на дальность.	1
11	Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние	1
12	Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	1
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Учет техники ловли и передачи мяча различными способами	1
14	Терминология игры в баскетбол Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Правила игры в баскетбол.	1
15	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника	1
16	Медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча (из-под щита).	1
17	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	1
18	Учет техники ведения мяча, передачи мяча различными способами в движении в парах,	1
19	Равномерный бег до 5 мин. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча	1
20	Равномерный бег до 5 мин. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	1
21	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски	1
22	Соревнование с элементами спортивных игр. Овладение элементами баскетбола разученных ранее.	1
23	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения.	1
24	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	24
25	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. О.Р.У. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость.	1

26	Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения сидя на гибкость.	1
27	О.Р.У., СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат	1
28	О.Р.У., СУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1
29	Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 * на время	1
30	наклоны вперед из положения сидя на гибкость.	1
31	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат	1
32	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1
33	удержание ног под углом 45 * на время	1
34	ОРУ Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы.. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения вися лежа.	1
35	Тестирование: приседание на одной ноге.	1
36	Челночный бег с кубиками (6×5 метров). Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой	1
37	О.Р.У., СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку	1
38	Учет техники выполнения упражнения в висе(мальчики) упражнения на низкой перекладине (девочки).	1
39	О.Р.У., СУ. Прыжки через скакалку. Упражнение на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
40	О.Р.У., СУ.. Комбинация из освоенных акробатических элементов.. Прыжки через скакалку..	1
41	Учет техники выполнения комбинации (связки) акробатических элементов.	1
42	О.Р.У., СУ. Прыжки через скакалку Упражнения в равновесии	1
43	О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя). Гимнастическая полоса препятствий.	1
44	Тестирование: челночный бег с кубиками 4×9 метров;	1
45	О.Р.У. Строевые упражнения. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через скакалку	1
46	Медленный бег. О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические упражнения (связка). Упражнение на развитие силы ног.	1
47	Тестирование: вис на перекладине.	1
48	Медленный бег. О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий.	1
	<b>Кроссовая подготовка, волейбол</b>	30
49	Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр. Бег 3 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Правила игры в волейбол.	1
50	Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком; остановки, ускорения). Развитие координационных способностей.	1
51	Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений Развитие координационных способностей	1
52	Кроссовый бег 4 минуты. О.Р.У., СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1
53	Медленный бег до 3 мин. О.Р.У. Подвижная игра.	1
54	Кроссовый бег 4 минуты. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения	1
55	Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. на локальное развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подач через сетку.	1

56	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей, интереса занятием спортом в спортивной игре «Волейбол».	1
57	Кроссовый бег 4,5 минуты. Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Прием мяча снизу двумя руками.	1
58	Бег 5 минут. О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками правым, левым боком; с продвижением вперед, назад	1
59	Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте.	1
60	Кроссовый бег 5 мин. О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи..	1
61	Кроссовый бег 5,5 минуты. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей.	1
62	Совершенствование изученных элементов волейбола.	1
63	Кроссовый бег 5,5 минуты. О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1
64	Кроссовый бег 6 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетки, нижняя подача	1
65	Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма	1
66	Урок- соревнование	1
67	Кроссовый бег 6,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча.	1
68	Кроссовый бег 6,5 минуты. О.Р.У. Прием и передача. нижняя подача мяча.	1
69	Кроссовый бег 7 минут. Групповые упражнения с подач через сетку.	1
70	Кроссовый бег 7 минут. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. тактические действия.	1
71	Кроссовый бег 7 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку	1
72	О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках	1
73	Урок- соревнование по волейболу	1
74	Кроссовый бег 7.5 минуты. О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков	1
75	Кроссовый бег 8 минут Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1
76	Урок- соревнование по ОФП	1
77	Кроссовый бег 8 минут Комбинации из освоенных элементов	1
78	Кроссовый бег 8 минут Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра	1
	<b>Баскетбол, легкая атлетика</b>	24
79	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола.. О.Р.У. с мячом.. Остановка двумя шагами и прыжком. Правила игры в баскетбол.	1
80	Учет техники ведения мяча; ловли и передачи мяча освоенными способами	1
81	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча.	1
82	Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	1
83	Учет техники выполнения комбинаций с ведением и передачей мяча.	1
84	О.Р.У. в движении Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита	1
85	Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	1
86	Учет техники выполнения броска мяча в кольцо слева, справа, по центру от кольца.	1
87	О.Р.У. с мячом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом.	1
88	Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание	1
89	Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча	1
90	Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления.	1

91	Бег с высокого старта с ускорением Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
92	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения.	1
93	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат.	1
94	Тестирование: бег 60 метров; Прыжки в длину с места	1
95	Бег с высокого старта с ускорением Метание теннисного мяча	1
96	Кроссовый бег до 2 км без учета времени. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1
97	Тестирование: челночный бег 3×10 метров; Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1
98	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков	1
99	Тестирование: бег 1000 метров; прыжки в длину с места.	1
100	Медленный бег . Бег на короткие дистанции до 60 м из нестандартных исходных положений.	1
101	Медленный бег до 5 мин. О.Р.У. развитие скоростных, координационных способностей в игре	1
102	Километры здоровья, подведение итогов года.	1

## Тематическое планирование для учащихся 7 класса

№ урока	Тема	Кол-во часов
1	<b>Легкая атлетика</b> Инструктаж по технике безопасности. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	<b>15</b> 1
2	Скоростной бег до 60 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
3	Процесс совершенствования прыжков в высоту.	1
4	Прыжки в высоту. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
5	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1
6	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Эстафеты.	1
7	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
8	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.	1
9	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10—12 м.	1
10	Метание мяча весом 150 г с места на дальность.	1
11	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов .	1
12	Бросок набивного мяча (2 кг).	1
13	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра	1
14	Процесс совершенствования прыжков в высоту. Вредные привычки.	1
15	<b>Кроссовая подготовка</b> Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность	<b>9</b> 1
16	Бег в равномерном темпе до 8 мин	1
17	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин	1
18	Бег на 1500 м. Правила самоконтроля и гигиены	1
19	Бег в равномерном темпе до 12 минут. Круговая тренировка	1
20	Бег в равномерном темпе 15 минут	1
21	Бег на местности 1200м. Психологические особенности возрастного развития.	1
22	Кросс до 12 минут, бег с препятствиями на местности.	1
23	Круговая тренировка. Кросс до 15 минут.	1
24	Кросс до 15 минут.	1
25	<b>Гандбол</b> ТБ по спортивным играм. Стойки и перемещения. Повороты без мяча и с мячом.	<b>10</b> 1
26	Остановка шагом. Передача мяча на месте.	1
27	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении	1
28	Введение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении	1
29	Ловля катящегося мяча	1

30	Бросок мяча в прыжке. Блокировка броска.	1
31	Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1
32	Игра по правилам мини-гандбола	1
33	Перехват мяча. Игра вратаря.	1
34	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>15</b>
35	История баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	1
36	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
37	Остановки, повороты. Передача мяча от груди.	1
38	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
39	Передача одной рукой от плеча. Введение мяча.	1
40	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
41	Ловля и передача мяча в движении.	1
42	Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	1
43	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок с места.	1
44	Введение мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча	1
45	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
46	Выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.	1
47	Тактика свободного нападения.	1
48	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
49	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1
	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>
50	История волейбола. Стойка и перемещения.	1
51	Основные приёмы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
52	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1
53	Передача мяча через сетку. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1
54	Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам.	1
55	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола.	1
56	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
57	Комбинации из основных элементов волейбола-на результат.	1
58	Закрепление тактики свободного нападения. Правила самоконтроля.	1
59	Позиционное нападение.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
60	История гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!»	1
61	Общеразвивающие упражнения в парах	1
62	Общеразвивающие упражнений с предметами.	1
63	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
64	Висы согнувшись и прогнувшись. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа.	1
65	Освоение опорных прыжков	1
66	Акробатические упражнения.	1
67	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1

68	Опорные прыжки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.	1
69	Опорные прыжки. Упражнения для развития гибкости.	1
70	Опорные прыжки на результат. Упражнения на гимнастической стенке.	1
71	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
72	Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей.	1
73	Акробатические упражнения. Подтягивание.	1
74	Акробатическая комбинация.	1
75	Гимнастическая полоса препятствий.	1
76	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
77	Выполнение акробатической комбинации на результат.	1
	<b>Футбол</b>	<b>10</b>
78	История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
79	Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки	1
80	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	1
81	Ведение мяча по прямой с изменениями скорости ведения.	1
82	Удары по воротам указанным способом на точность попадания мяча в цель	1
83	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
84	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам	1
85	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1
86	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1
87	Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>
88	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
89	Скоростной бег до 60 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
90	Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча	1
91	Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча на дальность.	1
92	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов;	1
93	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>
94	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями.	1
95	Бег с препятствиями. Кросс 500м.	1
96	Полоса препятствий. Бег 12 минут.	1
97	Круговая тренировка. Кросс 800м.	1
98	Бег в равномерном темпе до 14 минут.	1
99	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1
100	Круговая тренировка. Кросс 1000м.	1
101	Бег 1500м на результат.	1
102	Кросс до 15 минут. Задание на каникулы.	1

## Тематическое планирование для учащихся 8 класса

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	24
1	Спринтерский бег Вводный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности	1
2	Низкий старт 20 – 40 м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10	1
3	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1
4	Низкий старт 20 – 40 м. Бег по дистанции (70 – 80 м)..	1
5	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств	1
6	Бег на результат 60 м. Эстафетный бег(круговая эстафета). Развитие скоростных качеств Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1
7	Низкий старт 20 – 40 м. Бег по дистанции (70 – 80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1
8	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	1
9	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
10	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Учебная игра в волейбол	1
11	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
12	Челночный бег3х10 – на результат. Техника безопасности при челночном беге. Учебная игра.	1
13	Броски набивного мяча. Специальные беговые упражнения..Прыжковые упражнения со скакалкой	1
14	Комплекс с набивными мячами (до 1кг), вводный инструктаж по прыжкам в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега – на результат.	1
15	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Учебная игра в волейбол	1
16	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат.	1
17	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения	1
18	Темповой бег ( по отрезкам): мальчики –800м, девочки – 400м. Спортивные игры	1
19	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием	1
20	Бег 2000 метров – на результат .мальчики, 1500м-девочки. Учебные игры	1
21	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей	1
22	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	1
23	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения	1
24	Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10-15 минут. Учебная игра в волейбол	1
	<b>Баскетбол</b>	24
25	Инструктаж по ТБ Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1
26	Передача мяча различными способами на месте.	1
27	Бросок мяча в движении	1
28	Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Учебная игра	1
29	Совершенствование передвижений и остановок игрока	1
30	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1
31	Передачи мяча различными способами в движении.	1
32	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.. Учебная игра	1
33	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1
34	Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра.	1

35	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1
36	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
37	Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния. Учебная игра	1
38	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Личная защита	1
39	Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Штрафной бросок. Быстрый прорыв(2x1,3x2)	1
40	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча.	1
41	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на мес	1
42	Бросок двумя руками от головы с места.	1
43	Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите	1
44	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра	1
45	Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2x1x2).	1
46	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	1
47	Совершенствование перемещений. Учебная игра	1
48	Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра	1
	<b>Спортивные игры, гимнастика</b>	30
49	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе	1
50	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений и стоек, передвижений и остановок игрока	1
51	Стойки и передвижения, нижняя прямая подача прием мяча двумя рука-ми снизу.	1
52	Передача мяча над собой во встречных колоннах.. Развитие координационных способностей	1
53	Комбинация из разученных перемещений	1
54	Прямой нападающий удар. Развитие двигательных качеств(прыжковая подготовка)	1
55	Нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение	1
56	Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока. Варианты техники приема и передачи мяча	1
57	Развитие координационных способностей	1
58	Прием подачи. Нападение через 3ю зону	1
59	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, учебные игры, эстафеты и игровые упражнения	1
60	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места	1
61	Упражнения для развития кисти. Прием мяча снизу. Развитие координационных способностей	1
62	ОРУ в движении. Подача мяча в парах- через ширину зала с последующим приемом мяча.	1
63	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
64	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игровые задания с ограниченным количеством игроков(2:2, 3:3)учебная игра	1
65	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие скоростных скоростно-силовых качеств. Учебные игры	1
66	Учебные игры с судейством соревнований	1
67	Целевой инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
68	Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, воспитание волевых качеств, оказание первой помощи при травмах	1
69	Повороты в движении. Перестроения ОРУ на месте. Вис согнувшись, прогнувшись	1
70	Угол в упоре. Развитие силы,	1
71	Кувырок назад, стойка ноги врозь(мал.) .Мост и поворот в упор на одном	1

	колене(дев).	
72	ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	1
73	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой	1
74	Совершенствование упражнений в висах и упорах... Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	1
75	ОРУ на осанку. СУ. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
76	ОРУ в движении.. Упражнения на гибкость. акробатические упражнения	1
77	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок(мал) Мост и поворот в упор на одном колене(дев).	1
78	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Учебная игра..	1
	<b>Волейбол, кроссовая подготовка</b>	24
79	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча во встречных колоннах	1
80	Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам	1
81	Комбинация из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам .отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1
82	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения(СБУ). Нижняя прямая и верхняя подачи мяча:	1
83	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей Учебная игра.	1
84	ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча	1
85	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1
86	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения	1
87	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача и прием подачи	1
88	Развитие выносливости. ОРУ	1
89	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий, правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1
90	ОРУ в движении. Бег 18 мин. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 60-80 м бег прыжками	1
91	Круговая тренировка Спортивные игр	1
92	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений	1
93	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 мин	1
94	Развитие общей выносливости	1
95	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Километры здоровья. Учебная игра.	1
96	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. ТБ	1
97	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в сред-нем темпе сериями по 10 – 20 сек. Учебная игра.	1
98	ОРУ с теннисным мячом комплекс	1
99	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.. Техника безопасности при метании	1
100	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Челночный бег 5х6м– на результат . Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6-8 м.	1
101	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения	1



## Тематическое планирование для учащихся 9класса

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	<b>Легкая атлетика</b> Техника безопасности на занятиях. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	24 1
2	Теоретические сведения: «Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность»	1
3	Низкий старт до 30м. бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег	1
4	Низкий старт до 30м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1
5	Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. . Спортивные игры(футбол	1
6	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Бег 60м Техника безопасности в беге на короткие дистанции	1
7	Бег 200м-мал., 1500м- дев.. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность.	1
8	Прыжок в длину с места. ОРУ. Развитие скоростных качеств Метание мяча на дальность	1
9	Бег в равномерном темпе до 15 мин. развитие выносливости	1
10	Метание мяча на дальность	1
11	Терминология легкой атлетики. Варианты челночного бега, бега	1
12	Челночный бег 4х9– на результат. Техника безопасности при челночном беге. Учебная игра.	1
13	Прыжковые и беговые упражнения. . Учебная игра в волейбол	1
14	Комплекс с набивными мячами (до 2кг). Специальные беговые упражнения, вводный инструктаж по прыжкам в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега – на результат. Учебные игры.	1
15	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Учебная игра в волейбол	1
16	. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат. Учебная игра в волейбол	1
17	ОРУ в движении. Приемы самоконтроля	1
18	Бег мальчики – 2000м, девочки – 800м. Спортивные игры	1
19	ОРУ на осанку	1
20	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием . Учебные игры	1
21	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей	1
22	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	1
23	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения	1
24	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10-15 минут. Учебная игра в волейбол	1
	<b>Баскетбол</b>	24
25	Техника безопасности на занятиях. Правила баскетбола..	1
26	Совершенствование ранее изученных элементов техники перемещений, остановок, поворотов Владения мечом, защитные действия	1
27	Усложнение набора технико- тактических взаимодействий в нападении и в защите	1
28	Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения;	1

29	Совершенствование передвижений и остановок игрока	1
30	Передачи мяча различными способами в движении	1
31	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.. Развитие скоростных качеств. Учебная игра..	1
32	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1
33	Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра.	1
34	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1
35	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. СУ. Варианты ловли и передачи мяча.	1
36	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места Учебная игра	1
37	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Личная защита	1
38	Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Штрафной бросок	1
39	Сочетание приемов: ведение, передача мяча	1
40	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.. Учебная игра	1
41	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте.	1
42	Бросок двумя руками от головы с места.	1
43	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите	1
44	Нападение быстрым прорывом Учебная игра.	1
45	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок	1
46	Нападение быстрым прорывом Учебная игра	1
47	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок Взаимодействие трех игроков в нападении	1
48	Развитие скоростных качеств. Совершенствование перемещений. Учебная	1
	<b>Спортивные игры, гимнастика</b>	<b>30</b>
49	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе..	1
50	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений и стоек, передвижений и остановок игрока.	1
51	Нижняя прямая подача, прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону.	1
52	Передача мяча над собой во встречных колоннах.. Развитие координационных способностей	1
53	Комбинация из разученных перемещений.	1
54	Прямой нападающий удар. Развитие двигательных качеств(прыжковая подготовка	1
55	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Нижняя прямая подача, прием подачи, учебная игра Позиционное нападение. Учебная игра.	1
56	Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока. Варианты техники приема и передачи мяча	1
57	Развитие координационных способностей.	1
58	Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападение через 3ю зону	1
59	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, учебные игры, эстафеты и игровые упражнения	1
60	Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи, развития скоростно- силовых качеств	1

61	ОРУ в движении. Подача мяча в парах- через ширину зала с последующим приемом мяча.	1
62	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
63	Стойки и передвижения, нижняя прямая подача прием мяча двумя руками снизу	1
64	Стойки и передвижения, нижняя прямая подача прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону.	1
65	Нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение.	1
66	Целевой инструктаж по ТБ. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.	1
67	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой(мал).	1
68	Упражнения на гимнастической скамейке (дев).	1
69	Развитие силовых способностей.	1
70	Комплекс упражнений со скакалкой	1
71	Длинный кувырок с трех шагов разбега(мал) равновесие на одной ноге.	1
72	Кувырок назад в полу шпагат(дев). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
73	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой(мал). Упражнения на гимнастической скамейке (дев).	1
74	Строевые упражнения. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах	1
75	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Длинный кувырок с трех шагов разбега(мал) равновесие на одной ноге.	1
76	Из упора присев стойка на руках и голове(мал) равновесие на одной ноге	1
77	Развитие силовых способностей. Комплекс упражнений со скакалкой.	1
78	Совершенствование упражнений в висах и упорах	1
	<b>Волейбол</b>	24
79	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойка и передвижения игрока	1
80	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. нападающий удар при встречных передачах	1
81	Стойки и передвижения игрока нижняя прямая подача, прием мяча	1
82	ОРУ. Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей. Нижняя прямая и верхняя подачи мяча:	1
83	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой, совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1
84	ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча	1
85	Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.	1
86	ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите	1
87	Игра по упрощенным правилам, нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра.	1
88	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	1
89	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	1
90	Бег 22 мин. Преодоление горизонт. препятствий. СБУ.	1
91	Спортивные игры . Развитие выносливости	1
92	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.	1
93	Бег 23 мин. Преодоление вертикальн. препятствий. СБУ.	1

94	Эстафетный бег( передача эстафетной палочки). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1
95	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Учебная игра	1
96	ТБ при проведении соревнований и занятий. ОРУ в движении. .Старт и стартовый разгон Бег 60 метров – на результат.	1
97	Бег на средние дистанции. 2000м(м) 1500м(д) развитие выносливости .Учебная игра.	1
98	Техника безопасности при выполнении упражнений в метании. ОРУ с теннисным мячом Развитие скоростно-силовых качеств.	1
99	Правила соревнований при метании.	1
100	Низкий старт до 30м.. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
101	Километры здоровья	1
102	Километры здоровья Подведение итогов	1

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Самарской области

Администрация городского округа Самара

МБОУ Школа № 129 г.о. Самара

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

\_\_\_\_\_  
Протокол №

от "" г.

\_\_\_\_\_  
Протокол №

от "" г.

\_\_\_\_\_  
Приказ №

от "" г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 3168784)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Головачева Ирина Федоровна  
учитель физической культуры

Самара2022

# 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 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов 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 возрастнополовых 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 ишибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения); демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.5	0	0	02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос; Объяснение.;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.5	0	0	06.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием	Объяснение;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	1	0	0	08.09.2022	приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в; жизнедеятельности современного человека;	Объяснение;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1	0	0	10.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое; культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Беседа.;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.5	0	0	12.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Беседа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.5	0	0.5	15.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.5	0	0.5	16.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в; значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.5	0	0.5	20.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и; «неправильная осанка»; видами осанки и возможными причинами нарушения	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5	0	0.5	21.09.2022	выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0.5	23.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья; (защемление нервов; смещение внутренних органов; нарушение кровообращения).;	Практическая работа; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5	0	0.5	27.09.2022	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.)	Практическая работа; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.5	0	0.5	29.09.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;	Практическая работа; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5	0	0.5	01.10.2022	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Практическая работа; Практическое занятие	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.10.	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0.5	04.10.2022	составляют дневник физической культуры;	Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.5	0	0.5		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; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.5	0	0.5		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.5	0	0.5		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;	Практическая работа; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0.5	0	0.5		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.5	0	0.5		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;	Практическая работа; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>

3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.5	0	0.5		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;	Практическая работа; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0.5		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа; беседа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	1		совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводных упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	1	0	1		определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1	0	1		выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	1		описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Зачет; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	1		определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	2	0	2		Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне.;	Зачет; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом; передвижение приставным шагом;	Практическое занятие	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	2	0	2		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	0.5		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта ;знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на; самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;;	Беседа Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	5	0	5		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Зачет; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Зачет; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.5	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическое занятие; беседа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.22.	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	0.5	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическое занятие; беседа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	2		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метаю т малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации; с помощью подводящих и; имитационных упражнений;;	Зачет; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	0	0	0				
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0	0	0				
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0				
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0	0	0				
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	0	0	0				
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0	0	0				
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическое занятие; беседа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	4	0	4		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди; стоя на месте; анализируют фазы и элементы техники;	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении; выделяют отличительные элементы их техники;;	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	4	0	4		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); рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места; выделяют фазы движения и технические.	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	3.5	0	3.5		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);;	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; 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;	Зачет; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0.5		знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическое занятие; беседа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	2		разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи; определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении</b>	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Раннее разученные технические действия с мячом</b>	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Зачет; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</b>	1	0	0.5		знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическое занятие; беседа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Удар по неподвижному мячу</b>	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;	Практическое занятие; ;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</b>	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Ведение футбольного мяча</b>	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча« по прямой»; «по кругу»; «змейкой»; выделяют отличительные элементы в технике такого ведения; делают выводы;	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Обводка мячом ориентиров</b>	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов; делают выводы;	Зачет; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		66						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	28	0	28		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований; комплекса ГТО;	Зачет; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		28						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	94				



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практи ческие работы		
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	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке;
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Техника бега с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	0.5		Работа на уроке; объяснение;
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: бег 30 м	1	0	0.5		Объяснение; работа на уроке;
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр бег на 30м, беговые и прыжковые упражнения	1	0	0.5		Зачет; работа на уроке;
5.	Режим дня и его значение для современного школьника  Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: бег 60 м	1	0	0.5		Объяснение; работа на уроке;
6.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня, бег на 60м, беговые и прыжковые упражнения	1	0	1		Зачет; Практическа я работа;

7.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0.5		беседа; работа на уроке;
8.	Ведение дневника физической культуры. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа; работа на уроке;
9.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	1		работа на уроке;
10.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0.5		Устный опрос; работа на уроке;
11.	Организация и проведение самостоятельных занятий Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическая работа; Работа на; уроке.;
12.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0.5		Работа на; уроке. беседа;
13.	Метание малого мяча на дальность, беговые и прыжковые упражнения	1	0	1		Работа на; уроке.;
14.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		Работа на уроке;
15.	Удар по неподвижному мячу	1	0	1		Практическое занятие;

16.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическое занятие;
17.	Ведение футбольного мяча Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическое занятие;
18.	Учебная игра футбол	1	0	1		Практическое занятие;
19.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: прыжок в длину с места	1	0	0.5		Работа на; уроке.;
20.	Измерение индивидуальных показателей физического развития, прыжок в длину с места	1	0	1		Зачет; Работа на; уроке.;
21.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: наклон вперед из положения стоя	1	0	1		Работа на; уроке.;
22.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		Практическая работа; Работа на; уроке.;
23.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца, наклон вперед из положения стоя на	1	0	1		Зачет; Работа на; уроке.;
24.	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Придумать и провести комплекс ОРУ.	1	0	0.5		Устный; опрос; работа на; уроке;
25.	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости Строевые команды, передвижение строем. Висы	1	0	1		Практическое занятие;

26.	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей	1	0	1		Практическое занятие;
27.	Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки, висы и упоры	1	0	0.5		Устный опрос; Практическое занятие;
28.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки, висы и упоры	1	0	1		Практическое занятие;
29.	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища, подвижные игры	1	0	1		Практическое занятие;
30.	Комплекс упражнений зрительной и дыхательной гимнастики, подвижные игры	1	0	1		Практическое занятие;
31.	Кувырок вперед в группировке	1	0	1		Практическое занятие;
32.	Кувырок назад в группировке	1	0	1		Практическое занятие;
33.	. Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	0	1		Практическое занятие;
34.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		Зачет; Практическое занятие;
35.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1		Практическое занятие;
36.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Практическое занятие;
37.	Совершенствование гимнастической комбинации на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Зачет; Практическое занятие;
38.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		Практическое занятие;
39.	Совершенствование лазание и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		Практическое занятие;

40.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		Практическое занятие;
41.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		Практическое занятие;
42.	Упражнения на развитие координации, эстафеты	1	0	1		Практическое занятие;
43.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Движение – основа здоровья. Ведение мяча.	1	0	0.5		Практическое занятие; беседа;
44.	<p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных упражнений подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.</p> <p>Проект «История возникновения игры баскетбол».</p> <p>Техника ведения мяча подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.</p> <p>Проект «История возникновения игры баскетбол».</p> <p>Техника ведения мяча</p>	1	0	0.5		Практическое занятие; беседа;
45.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическое занятие;
46.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическое занятие;
47.	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча	1	0	1		Практическое занятие;
48.	Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»	1	0	1		Зачет; Практическое занятие;
49.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1		Зачет; Практическое занятие;

50.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1		Практическое занятие;
51.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическое занятие;
52.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	1		Зачет; Практическое занятие;
53.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	1		Зачет; Практическое занятие;
54.	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	1		Практическое занятие; беседа;
55.	Техника броска мяча в корзину, передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1		Практическое занятие;
56.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическое занятие;
57.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическое занятие;
58.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическое занятие;
59.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от	1	0	1		Практическое занятие;
60.	Учебная игра баскетбол	1	0	1		Зачет; Практическое занятие;
61.	Учебная игра баскетбол	1	0	1		Зачет; Практическое занятие;

62.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	1	0	0.5		Практическое занятие; беседа;
63.	Проект «История возникновения игры волейбол»	1	0	1		Практическая работа; Практическое
64.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		Практическое занятие;
65.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1		Практическое занятие;
66.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в	1	0	1		Практическое занятие;
67.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	1		Практическое занятие;
68.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1		Практическое занятие;
69.	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1		Практическое занятие;
70.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного	1	0	1		Зачет; Практическое занятие;
71.	Двухсторонняя учебная игра баскетбол по упрощенным правилам	1	0	1		Зачет; Практическое занятие;
72.	Совершенствование техники упражнений на развитие координации. Совершенствование техники упражнений утренней зарядки	1	0	1		Практическое занятие;

73.	Совершенствование техники упражнений на формирование телосложения. Совершенствование техники упражнений дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		Практическое занятие;
74.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: челночный бег 3х10 м	1	0	1		Практическая работа; Практическое занятие;
75.	Сдача норматива челночный бег 3х10 м, игра баскетбол	1	0	1		Зачет; Практическое занятие;
76.	Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: подтягивание на низкой и высокой перекладине, подвижные игры	1	0	1		Практическое занятие;
77.	Сдача норматива подтягивание на перекладине, спортивные игры	1	0	1		Зачет; Практическое занятие;
78.	Спортивные и подвижные игры	1	0	1		Практическое занятие;
79.	Проект «История возникновения игры футбол» Техника безопасности	1	0	1		Практическая работа; беседа;
80.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическое занятие;
81.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическое занятие;

82.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча с обводкой ориентиров	1	0	1		Практическое занятие;
83.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		Практическое занятие;
84.	Сдача норматива поднимание туловища, спортивные игры	1	0	1		Зачет; Практическое занятие;
85.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1	0	0.5		Практическое занятие беседа;
86.	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	1	0	1		Практическое занятие;
87.	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическое занятие;
88.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1		Практическое занятие;
89.	Техника бега с максимальной скоростью на короткие дистанции, подвижные игры	1	0	1		Практическое занятие;
90.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, эстафеты	1	0	1		Практическое занятие

91.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	1		Практическое занятие;
92.	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	0	1		Практическое занятие;
93.	Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: бег на 1500 м	1	0	1		Практическое занятие;
94.	Сдача норматива ГТО на 1500м	1	0	1		Тестирование;
95.	Содержание требований комплекса ГТО 3-й	1	0	1		Практическое занятие;
96.	Спортивные игры	1	0	1		Практическое занятие;
97.	Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: метание мяча весом 150 г	1	0	1		Тестирование; Практическое занятие;
98.	Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: бег на 30 м	1	0	1		Тестирование; Практическое занятие;
99.	Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: бег на 60м	1	0	1		Практическое занятие;
100.	Спортивные и подвижные игры	1	0	1		Практическое занятие;
101.	Спортивные и подвижные игры	1	0	1		Практическое занятие;
102.	Обобщающий урок по итогам обучения за год.	1	0	1		Практическое занятие;
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	102	0	94		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Введите свой вариант: Физическая культура 5 – 7 кл. М.: Просвещение, 2019

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ

КУЛЬТУРА

(для 5–9 классов образовательных организаций)

МОСКВА

2021

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/>



