

*Приложение 1. 12 к ООП ООО (ФГОС ООО 2021)*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для 5 класса

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, 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 с указанием количества академических часов, отводимых на освоения каждой темы  
учебного предмета «Физическая культура»  
5класс (2часа в неделю, 68часов за год)**

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды деятельности   | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                              | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания   |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|----------------------|---|--|
|  |  | всего            | контрольные работы | практические работы |               |   |                      |   |  |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ -3часа</b> |  |                  |                    |                     |               |   |                      |   |  |
| 1.1.   | <b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>   | 0.5              | 0                  | 0                   |               | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;   | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;<br><br>• владение знаниями об особенностях индивидуального |
| 1.2.   | <b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b> | 0.5              | 0                  | 0                   |               | описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> | здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;   |
| 1.3.   | <b>Знакомство с</b>  | 1                | 0                  | 0                   |               | задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном  | Устный               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                     |  |

|  |  |     |   |   |  |   |               |   |
|--|--|-----|---|---|--|---|---------------|---|
|  | понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности и современного человека |     |   |   |  | в них участвуют; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; | Устный опрос; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">u/subject/9/</a>                   |
| 1.4.   | Знакомство с историей древних Олимпийских игр  | 1   | 0 | 0 |  | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;  | Устный опрос; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| Итого по разделу   |  | 3   |   |   |  |   |               |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ-5часов</b> |  |     |   |   |  |   |               |   |
| 2.1.   | Режим дня и его значение для современного школьника  | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности   | Устный опрос; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 2.2.   | Самостоятельное  | 0.5 | 0 | 0 |  | устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима  | Устный        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://res</a>                    |



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

|  |   |      |   |      |  |  |                                       |   |   |
|--|---|------|---|------|--|--|---------------------------------------|---|---|
|  | состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы                        |      |   |      |  | стандартным показателям с помощью стандартных таблиц.  |                                       | subject/9/  |   |
| 2.9.   | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 0.5  | 0 | 0.5  |  | выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);<br>разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле   | Устный опрос;<br>Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |   |
| 2.10   | Ведение дневника физической культуры  | 0.5  | 0 | 0.5  |  | разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;<br>измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;<br>сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики. | Практическая работа;                  | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |   |
| Итого по разделу   |   | 5    |   |      |  |  |                                       |   |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 59 часов</b> |   |      |   |      |  |  |                                       |   |   |
| 3.1.   | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»                       | 0.5  | 0 | 0.5  |  | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.  | Практическая работа;                  | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> | владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в |
| 3.2.   | Упражнения утренней зарядки   | 0.25 | 0 | 0.25 |  | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов,   | Практическая работа;                  | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |   |

|      |  |      |   |      |  |   |                      |   |   |
|------|--|------|---|------|--|---|----------------------|---|---|
|      |  |      |   |      |  | с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.  |                      |   | соответствии с собственными   |
| 3.3. | <b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>                                      | 0.25 | 0 | 0.25 |  | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.  | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> | задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:                          |
| 3.4. | <b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>   | 0.25 | 0 | 0.25 |  | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.  | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> | • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и               |
| 3.5. | <b>Упражнения на развитие гибкости</b>   | 0.25 | 0 | 0.25 |  | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> | соревновательной деятельности;  |
| 3.6. | <b>Упражнения на развитие координации</b>  | 0.25 | 0 | 0.25 |  | разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.   | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> | • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; |
| 3.7. | <b>Упражнения на формирование телосложения</b>   | 0.25 | 0 | 0.25 |  | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.   | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> | • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных   |
| 3.8. | <i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i> | 1    | 0 | 1    |  | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.                 | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |   |
| 3.9. | <i>Модуль «Гимнастика». Кув</i>  | 2    | 0 | 2    |  | описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз  | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |   |

|       |  |   |   |   |  |   |                      |   |  |
|-------|--|---|---|---|--|---|----------------------|---|--|
|       | <b>ырок вперёд в группировке</b>   |   |   |   |  | движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).  |                      | subject/9/  | занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе   |
| 3.10. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>             | 2 | 0 | 2 |  | описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.  | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> | уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.<br><br>В области трудовой культуры:  |
| 3.11. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>          | 1 | 0 | 1 |  | определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации.   | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> | • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;<br><br>• умение проводить  |
| 3.12. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>     | 1 | 0 | 1 |  | разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> | туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;<br><br>• умение содержать в порядке спортивный |
| 3.13. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b> | 2 | 0 | 2 |  | описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения  | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> | инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.<br><br>В области эстетической                                 |

|       |  |   |   |   |  |   |                      |   |  |
|-------|--|---|---|---|--|---|----------------------|---|--|
|       |  |   |   |   |  | технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;   |                      |   | культуры:  |
| 3.14. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация с элементами акробатики | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).      | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;</li> <li>• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</li> </ul>   |
| 3.15. | Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке    | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации. | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</li> </ul> <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных</li> </ul> |
| 3.16. | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах    | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).      | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных</li> </ul>  |

|       |   |   |   |   |  |   |                      |   |   |
|-------|---|---|---|---|--|---|----------------------|---|---|
| 3.17. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции  | 4 | 0 | 4 |  | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем). | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> | занятиях физической культурой;<br>• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;<br>• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. |
| 3.18. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;  | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |   |
| 3.19. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции  | 4 | 0 | 4 |  | закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.   | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |   |
| 3.20. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»   | 4 | 0 | 4 |  | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,   | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |   |

|       |  |   |   |   |  |   |                      |   |
|-------|--|---|---|---|--|---|----------------------|---|
|       |  |   |   |   |  | сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  |                      |   |
| 3.21. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b> | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику  | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |
| 3.22. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>   | 2 | 0 | 2 |  | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |
| 3.23. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении</b>   | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный   | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |

|       |   |   |   |   |  |   |                      |   |
|-------|---|---|---|---|--|---|----------------------|---|
|       | упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения   |   |   |   |  | образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;<br>определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень   |                      |   |
| 3.24. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность  | 3 | 0 | 3 |  | метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации  | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |
| 3.31. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди   | 3 | 0 | 0 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;<br>закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах).   | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |
| 3.32. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;<br>закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;<br>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы. | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |



|       |   |   |   |   |  |   |                      |   |
|-------|---|---|---|---|--|---|----------------------|---|
| 3.33. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча  | 4 | 0 | 2 |  | <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;</p> <p>разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</p> <p>контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</p> | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |
| 3.34. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 4 | 0 | 3 |  | <p>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;</p> <p>описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;</p> <p>разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</p>   | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |

|       |  |   |   |   |  |  |                      |   |
|-------|--|---|---|---|--|--|----------------------|---|
| 3.35. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>   | 4 | 0 | 3 |  | закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча.   | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |
| 3.36. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b> | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;   | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |
| 3.37. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</b>  | 3 | 0 | 3 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |

|                                     |  |    |   |   |  |   |                      |   |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|---|----------------------|---|
|                                     |  |    |   |   |  | волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).    |                      |   |
| 3.38.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху  | 3  | 0 | 3 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;   | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |
| Итого по разделу                    |  | 59 |   |   |  |   |                      |   |
| <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> | 1  | 0 | 1 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | Практическая работа; | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/9/">https://res.h.edu.ru/subject/9/</a> |
| Итого по разделу                    |  | 1  |   |   |  |   |                      |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 |   |   |  |   |                      |   |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| №<br>п/<br>п | Тема урока  | Количество часов |                 |                            | Дата<br>изуче<br>ния | Виды, формы<br>контроля               |
|--------------|---|------------------|-----------------|----------------------------|----------------------|---------------------------------------|
|              |   | всего            | контро<br>льные | практи<br>ческие<br>работы |                      |                                       |
| 1.           | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. | 1                | 0               | 1                          |                      | Устный опрос, практическая работа;    |
| 2.           | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.<br>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.   | 1                | 0               | 0,5                        |                      | Устный опрос, практическая работа;    |
| 3.           | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.<br>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.                                       | 1                | 0               | 0,5                        |                      | Устный опрос, практическая работа;    |
| 4.           | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.   | 1                | 0               | 1                          |                      | Зачет;                                |
| 5.           | Знакомство с историей древних Олимпийских игр.  | 1                | 0               | 1                          |                      | Устный опрос;                         |
| 6.           | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.   | 1                | 0               | 0                          |                      | Практическая работа;                  |
| 7.           | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.   | 1                | 0               | 1                          |                      | Практическая работа;                  |
| 8.           | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения.  | 1                | 0               | 1                          |                      | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 9.           | Метание малого мяча в неподвижную мишень.   | 1                | 0               | 1                          |                      | Практическая работа;                  |
| 10.          | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.  | 1                | 0               | 1                          |                      | Практическая работа;                  |
| 11.          | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 1                | 0               | 1                          |                      | Практическая работа;                  |
| 12.          | Инструктаж по технике безопасности на   | 1                | 0               | 0.5                        |                      | Устный опрос;                         |

|     |  |   |   |      |  |                                       |
|-----|--|---|---|------|--|---------------------------------------|
|     | уроках гимнастики.<br>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность.<br>Кувырок вперёд в группировке.   |   |   |      |  | Практическая работа;                  |
| 13. | Упражнения утренней зарядки.<br>Кувырок вперёд в группировке.  | 1 | 0 | 1    |  | Практическая работа;                  |
| 14. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.<br>Кувырок вперёд в группировке.   | 1 | 0 | 1    |  | Практическая работа;<br>Зачет;        |
| 15. | Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность.   | 1 | 0 | 1    |  | Устный опрос;                         |
| 16. | Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения на развитие гибкости.<br>Кувырок назад в группировке.  | 1 | 0 | 0,75 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 17. | Упражнения на развитие координации.<br>Кувырок назад в группировке.  | 1 | 0 | 1    |  | Практическая работа;                  |
| 18. | Упражнения на формирование телосложения.<br>Кувырок назад в группировке.   | 1 | 0 | 1    |  | Практическая работа;<br>Зачет;        |
| 19. | Кувырок вперёд ноги «скрестно».  | 1 | 0 | 1    |  | Практическая работа;                  |
| 20. | Кувырок назад из стойки на лопатках.   | 1 | 0 | 1    |  | Практическая работа;                  |
| 21. | Опорный прыжок на гимнастического козла.   | 1 | 0 | 1    |  | Практическая работа;                  |
| 22. | Опорный прыжок на гимнастического козла.   | 1 | 0 | 1    |  | Практическая работа;<br>Зачет;        |
| 23. | Гимнастическая комбинация с элементами акробатики.   | 1 | 0 | 1    |  | Практическая работа;<br>Зачет;        |
| 24. | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.  | 1 | 0 | 1    |  | Практическая работа;                  |
| 25. | Расхождение на гимнастической скамейке в парах.  | 1 | 0 | 1    |  | Практическая работа;                  |
| 26. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.<br>Упражнения для профилактики нарушения осанки.  | 1 | 0 | 0,5  |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 27. | Режим дня и его значение для современного школьника.<br>Самостоятельное составление индивидуального режима дня.  | 1 | 0 | 0    |  | Устный опрос;<br>Зачет;               |
| 28. | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.<br>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. | 1 | 0 | 0    |  | Устный опрос;                         |

|     |   |   |   |     |  |                                       |
|-----|---|---|---|-----|--|---------------------------------------|
| 29. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.                                      | 1 | 0 | 1   |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 30. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.<br>Прямая нижняя подача мяча в волейболе.   | 1 | 0 | 0,5 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 31. | Измерение индивидуальных показателей физического развития.<br>Прямая нижняя подача мяча в волейболе.  | 1 | 0 | 0,5 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 32. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе.  | 1 | 0 | 1   |  | Практическая работа;                  |
| 33. | Организация и проведение самостоятельных занятий.<br>Прямая нижняя подача мяча в волейболе.   | 1 | 0 | 0,5 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 34. | Ведение дневника физической культуры.<br>Прямая нижняя подача мяча в волейболе.   | 1 | 0 | 0,5 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 35. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе.  | 1 | 0 | 1   |  | Практическая работа;<br>Зачет;        |
| 36. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.                                      | 1 | 0 | 1   |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 37. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.   | 1 | 0 | 1   |  | Практическая работа;                  |
| 38. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.   | 1 | 0 | 1   |  | Практическая работа;                  |
| 39. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.   | 1 | 0 | 1   |  | Практическая работа;<br>Зачет;        |
| 40. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.  | 1 | 0 | 1   |  | Практическая работа;                  |
| 41. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.  | 1 | 0 | 1   |  | Практическая работа;                  |
| 42. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.  | 1 | 0 | 1   |  | Практическая работа;                  |
| 43. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.<br>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. | 1 | 0 | 0,5 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 44. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.                                     | 1 | 0 | 1   |  | Практическая работа;                  |
| 45. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.   | 1 | 0 | 1   |  | Практическая работа;                  |
| 46. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.   | 1 | 0 | 1   |  | Практическая работа;                  |

|     |  |   |   |   |  |                                |
|-----|--|---|---|---|--|--------------------------------|
| 47. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;           |
| 48. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.                | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;           |
| 49. | Ведение баскетбольного мяча.<br>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;           |
| 50. | Ведение баскетбольного мяча.<br>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;           |
| 51. | Ведение баскетбольного мяча.<br>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;           |
| 52. | Ведение баскетбольного мяча.<br>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;           |
| 53. | Ведение баскетбольного мяча.<br>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;           |
| 54. | Ведение баскетбольного мяча.<br>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;           |
| 55. | Ведение баскетбольного мяча.<br>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;<br>Зачет; |
| 56. | Ведение баскетбольного мяча.<br>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;<br>Зачет; |
| 57. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;           |
| 58. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;           |
| 59. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.  | 1 | 0 | 1 |  | Зачет;                         |
| 60. | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;           |
| 61. | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.  | 1 | 0 | 1 |  | Зачет;                         |
| 62. | Метание малого мяча в неподвижную мишень.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;           |
| 63. | Метание малого мяча на дальность.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;           |
| 64. | Метание малого мяча на дальность.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;           |

|  |   |           |          |   |  |                      |
|--|---|-----------|----------|---|--|----------------------|
| 65.  | Метание малого мяча на дальность.               | 1         | 0        | 1 |  | Зачет;               |
| 66.  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1         | 0        | 1 |  | Практическая работа; |
| 67.  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1         | 0        | 1 |  | Практическая работа; |
| 68.  | Итоговая сдача нормативов                       | 1         | 0        | 1 |  | Зачет;               |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |   | <b>68</b> | <b>0</b> |   |  |                      |

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

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

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие

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

<https://resh.edu.ru/subject/9/>