

Департамент по социальной политике  
Администрации городского округа Саранск  
Республики Мордовия

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б. Миронова»

Рассмотрено  
на методическом объединении учителей  
физической культуры и ОБЖ  
МОУ «Гимназия № 20 имени Героя  
Советского Союза В.Б. Миронова»  
Руководитель МО М.Ю. Матюшкина  
М.Ю. Матюшкина  
Протокол заседания МО №1  
от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР МОУ  
«Гимназия № 20 имени Героя Советского  
Союза В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ  
Е.М. Шумилкина  
Е.М. Шумилкина  
Протокол заседания МС №1  
от 30.08.2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ «Гимназия № 20  
Имени Героя Советского Союза  
В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ  
Р.К. Аюпов  
Р.К. Аюпов  
Приказ № 03-02/268 от 02.09.2024г.

**Рабочая программа**

*учебного предмета (курса)*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
*(наименование предмета (курса))*

**5 А, Б, В КЛАСС**

Автор – составитель: М.Ю. Матюшкина  
Преподаватель **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
Специальность **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2024-2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашлись 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 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, 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 организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможность 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, содержания рабочей программы представляется системой модулей, которые входят в структурные компоненты раздела «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку учащихся, освоение и выполнение технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули.* Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 8 часов.

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».

В связи с отсутствием условий для проведения модуля «Зимние виды спорта», этот раздел заменён за счёт увеличения часов в модулях «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры» и «Гимнастика».

## 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 суммарной работоспособности. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности выполнения.

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 коррекционной направленности 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 ритмичной 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 «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции сравнительно высокой скоростью передвигаясь с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвигаясь.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места вертикально вверх неподвижною мишенью; метание малого мяча на дальность стрелой шагов разбега.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад с стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла на гимнастическом козле (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым или левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым или левым боком способом «удерживая за плечи».

*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 передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

# 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 и гриолимпийского 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 его укрепления и длительного сохранения 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 bivuaка во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия с одноклассниками, формирование и поведения привычек выполнения 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, общения с одноклассниками, публичных выступлений и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Универсальные познавательные действия:*

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских и гридревности 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 организации бивуака;

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

устанавливать связь негативного влияния нарушения санки 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 функциональным уровнем 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 в возрастно-половых стандартах, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нарузку 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, 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, моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебно-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 её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно

взаимодействуют при  
совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков в своей коман-  
де и команды соперников;  
организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

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

и спортом, применять

## **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 режим 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 формирования телосложения;

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

«напрыгивания с последующим прыгиванием» (девочки);

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокогостарта по учебной дистанции;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

тренироваться в упражнениях общей физической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных 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>І триместр</b>								
<i>Легкая атлетика – 8 часов</i>								
1.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Спринтерский бег Высокий старт	1	0	0		Инструктаж по т.б. на занятиях по л/а. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Высокий старт до 10-15 м. Закрепить технику прыжка в длину с места. Корректирующая гимнастика	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.	Прыжок в длину с места.	1	0	0		Бег – 500м. Комплекс ОРУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. Максимально быстрый бег на месте 2×10'. Бег с высокого старта 30 – 60 м (2 раза) Финальное усилие. Корректирующая гимнастика. Развитие скоростных способностей.	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.	Передача эстафетной палочки сверху. Метание малого мяча.	1	0	0		Бег – 800м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения на месте (сериями по 15 – 20 с.). Передача эстафетной палочки сверху. Метание на дальность с места – техника хлесткого движения кистью (в заключительной части броска)  Корректирующая гимнастика.	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
4.	Бег на результат 30 м	1	0	1		Бег – 500м. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 метров. <b>КУ</b> - Бег 30 метров – на результат ( <b>учет</b> техники высокого старта). Спортивные игры. Корректирующая гимнастика	Работа на уроке. Учет текущих достижений	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
6.	Прыжок в длину с места.	1	0	0		Бег – 800м. (Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с)). ОРУ в движении.  Метание мяча за счет хлесткого движения всейметающей руки с активным включением в бросок туловища и ног. Развитие выносливости. Корректирующая гимнастика	Устный опрос; работа на уроке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
7.	Метание мяча на дальность с шага.	1	0	1		Бег – 500м. Разнообразные прыжки и многоскоки. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.  <b>КУ</b> – метание мяча на дальность (м)	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>

8.	Прыжок в длину с места.	1	0	1		Бег – 500м. ОРУ в движении. КУ -Прыжок в длину с места (см). Игра «Снайпер». Развитие двигательных качеств.	Работа на уроке. Учет текущих достижений	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru/</a>
<b>Гимнастика - 8 часов</b>								
9 (1).	<b>Модуль «Гимнастика».</b> СУ. Основы знаний Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.	1	0	0		Инструктаж по ТБ по разделу «гимнастика». Строевые упражнения: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости. Корректирующая гимнастика	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru/</a>
10 (2).	Акробатические упражнения. Поднимание ног до<90градусов	1	0	0		ОРУ, СУ. Акробатические упражнения: два кувырка вперед и назад слитно; стойка на лопатках, перекаты. Шагом правой (левой) вперед – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать). Поднимание ног до<90градусов. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости. Корректирующая гимнастика.	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru/</a>
11 (3).	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	1	0	1		КУ – наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (норматив комплекса ГТО). Акробатическое соединение: Шагом правой (левой) вперед – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать), кувырок вперед - назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в перед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь. Корректирующая гимнастика.	Работа на уроке. Учет текущих достижений	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru/</a>
12 (4).	Опорный прыжок. Акробатическое соединение.	1	0	1		ОРУ КУ - Акробатическое соединение: Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). Развитие координационных способностей. Корректирующая гимнастика.	Работа на уроке. Учет текущих достижений	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru/</a>
13 (5).	Развитие силовых способностей	1	0	0		ОРУ на осанку. СУ. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). Поднимание ног до<90градусов Развитие силовых качеств. Корректирующая гимнастика.	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru/</a>
14 (6).	Опорный прыжок.	1	0	0		ОРУ на осанку. СУ. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). Игра «Снайпер». Корректирующая гимнастика.	Работа на уроке	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru/</a>
15 (7).	Развитие силовых способностей Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1	0	1	А-26.10 Б-26.10 В-26.10	Упражнения на осанку. КУ – Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 30 сек).	Работа на уроке. Учет текущих достижений	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru/</a>

16 (8)	Развитие координационных способностей. Подведение итогов за I четверть.	1	0	0	А-26.10 Б-26.10 В-26.10	Развитие координационных способностей. Игра «Снайпер». Подведение итогов за I четверть.	Работа на уроке	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>Баскетбол – 7 часов</b>								
17 (1)	<b>Модуль «Спортивные игры»</b>  Стойки, передвижения	1	0	0		Инструктаж по Т. Б. на занятиях по разделу «Баскетбол». Стойка баскетболиста. Передвижения в разных направлениях. Ведение мяча правой – левой рукой. Передачи мяча во встречных колоннах.  Корректирующая гимнастика	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
18 (2)	Ведениемяча	1	0	0		Ведение на месте. Ведение с изменением направления и высоты отскока. Ведение с обводкой фишек. Вырывание мяча в парах на месте. Выбивание мяча в движении. Корректирующая гимнастика	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
19 (3)	Вырывание и выбивание мяча	1	0	1		Ведение на месте. Ведение с изменением направления и высоты отскока. Ведение с обводкой фишек. Вырывание мяча в парах на месте. Броски в кольцо с боку.  <b>КУ</b> - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. <b>СМГ</b> Приседание за 30 сек., (кол-во раз)	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
20 (4)	Остановка прыжком. Остановка в два шага. Повороты	1	0	0		Комплекс упражнений со скакалкой. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Остановка по сигналу, после ловли мяча в движении. Вырывание мяча в парах на месте.  Корректирующая гимнастика	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
21 (5)	Выбивание мяча в движении.	1	0	1		Остановка по сигналу, после ловли мяча в движении. Передачи мяча во встречных колоннах. Выбивание мяча в движении. <b>КУ</b> - Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
22 (6)	Правила игры.	1	0	0		<b>Мини-соревнования.</b> Учебная игра баскетбол. Правила.	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
23 (7)	Бросок мяча.	1	0	0		ОРУ в движении. Броски одной и двумя руками с места; Бросок мяча одной рукой после ведения; Бросок мяча после приема «2 шага». Бросок после приема от партнера. Корректирующая гимнастика	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>II триместр</b>								
<b>Баскетбол – 7 часов</b>								

26 (8)	<b>Модуль «Баскетбол»</b> Ловля и передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя от плеча	1	0	0		ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски одной и двумя руками с места; Бросок мяча одной рукой после ведения; Передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча.	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru/</a>
27 (9)	Броски мяча	1	0	0		Броски одной и двумя руками с места; Бросок мяча после приема «2 шага». Бросок после приема от партнера.	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru/</a>
28 (10)	Броски в кольцо с боку	1	0	1		<b>КУ</b> – Броски в кольцо с боку, с места (кол-во раз). Сочетание приемов: ведение - остановка - передача - ловля - бросок в кольцо. Прием "2 шага" без ведения с броском в кольцо. Корригирующая гимнастика.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru/</a>
29 (11)	Правила игры.	1	0	0		<b>Мини-соревнования.</b> Учебная игра баскетбол. Правила.	Работа на уроке.	
30 (12)	Передача одной рукой от плеча на месте в тройках, после ведения.	1	0	0		Ловля и передача мяча в движении в парах. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в тройках, после ведения. Сочетание приемов: ведение - остановка - передача - ловля - бросок в кольцо. Учебная игра 3х3.	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru/</a>
31 (13)	Ведение мяча	1	0	1		Ведение на месте. Ведение с изменением направления и высоты отскока. Ведение с обводкой фишек. <b>КУ</b> - Сочетание приемов: ведение - остановка - передача - ловля - бросок в кольцо. Прием "2 шага" без ведения с броском в кольцо.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru/</a>
32 (14)	Правила соревнований.	1				Мини-соревнования. Учебная игра баскетбол. Правила соревнований. Подведение итогов за II четверть.	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru/</a>
<b>Модуль «Спортивные игры»</b>								
<b>Волейбол –14 часов</b>								
33 (1)	<b>Модуль «Волейбол»</b> Стойки и передвижения	1	0	0		Вводный урок по разделу "Волейбол". Стойка игрока. Перемещения в стойке. Броски мяча и ловля в положении "передача сверху". Обучение приему мяча снизу двумя руками. Корригирующая гимнастика.	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru/</a>
34 (2)	Броски мяча и ловля в положении "передача сверху".	1	0	0		ОРУ. СУ. Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Обучение игре "Пионербол". Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru/</a>
35 (3)	Прием мяча снизу двумя руками, брошенный партнером.	1	0	0		Повторить: броски мяча и ловля в положении "передача сверху". Совершенствование техники приема и верхней передачи двумя руками, брошенная партнером. Прием мяча снизу двумя руками, брошенный партнером. Знакомство - Нижняя прямая подача.	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru/</a>

36 (4)	Атакующий удар	1	0	0		ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Верхняя передача наброшенная партнером через сетку. Атакующий удар (3 шага). Нижняя прямая подача. Корректирующая гимнастика	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
37 (5)	Атакующий удар	1	0	0		ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Верхняя передача наброшенная партнером через сетку. Атакующий удар (3 шага).	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
38 (6)	Верхние передачи двумя руками	1	0	0		ОРУ. Развитие координационных способностей. Верхняя передача двумя руками, наброшенная партнером. Нижняя передача двумя руками наброшенная партнером. Расстановка игроков на площадке. Игра "Пионербол". Корректирующая гимнастика	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
39 (7)	Верхние передачи двумя руками	1	0	1		<b>КУ</b> – верхние передачи двумя руками наброшенного партнером (высота подбрасывания и расстояние передачи). Учебная игра.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
40 (8)	Развитие координационных способностей.	1	0	0		ОРУ. Корректирующая гимнастика	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
41 (9)	Тактика игры (тактика вторых передач).	1	0	0		ОРУ. Прием и передача. Игра "Пионербол". Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Тактика свободного нападения. Корректирующая гимнастика	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
42 (10)	Нижняя прямая подача мяча.	1	0	0		Верхние передачи через сетку в парах. Нижняя прямая передача после набрасывания партнером Обучение нижней прямой подаче мяча. Корректирующая гимнастика	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
43 (11)	Нижняя прямая подача мяча.	1	0	0		Разучивание нижней прямой подачи с 3-6 м от сетки. Совершенствование тактики первых и вторых передач. Учебная игра (позиционное нападение).	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
44 (12)	Нижняя прямая подача мяча.	1	0	0		Разучивание нижней прямой подачи с 3-6 м от сетки. Совершенствование тактики первых и вторых передач. Учебная игра (позиционное нападение).	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
45 (13)	Нижняя прямая передача после набрасывания партнером.	1	0	1		Перемещения. <b>КУ</b> - нижняя прямая передача после набрасывания партнером. Учебная игра ( нижняя прямая подача) Корректирующая гимнастика	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
46 (14)	Развитие двигательных качеств посредством игры	1	0	0		<b>Мини-соревнования.</b> Учебная игра "Пионербол" (тактика вторых передач). Развитие двигательных качеств посредством игры	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>

### III триместр

**Волейбол – 8 часов**

47 (15)	<b>Модуль «Волейбол»</b> Прямой нападающий удар	1	0	0		Прием нижней прямой подачи. Обучение прямого нападающего удара. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, подача). Учебная игра «Пионербол». Корректирующая гимнастика	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
48 (16)	Прямой нападающий удар	2	0	0		"Недоброс". Совершенствование нападающего удара. Нижняя прямая подача по зонам. Передача в зонах: 5-2-3; 1-2-3; 1 Учебная игра «Пионербол» (совершенствование комбинаций тактики свободного нападения). Корректирующая гимнастика	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
49 (17)	Нижний прием после нападающего удара	1	0	0		Передачи верхние и нижние в парах на месте. Нижний прием после нападающего удара на месте. Учебная игра «Пионербол». Корректирующая гимнастика	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
50 (18)	Нижний прием после нападающего удара	1	0	1		Перемещения. <b>КУ</b> – нижняя прямая подача (с укороченного расстояния). Передачи верхние и нижние в парах на месте. Нижний прием после нападающего удара на месте. Учебная игра «Пионербол». Корректирующая гимнастика	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
51 (19)	Правила игры	1	0	0		<b>Мини-соревнования.</b> Игра «Пионербол». Правила игры.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	
52 (20)	Судейство.	1	0	0		<b>Мини-соревнования.</b> Игра «Пионербол». Правила игры. Судейство. Корректирующая гимнастика	Работа на уроке; учет текущих достижений.	
<b>Гимнастика - 8 часов</b>								
53 (1)	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Инструктаж по ТБ по разделу «гимнастика».	1	0	0		Инструктаж по ТБ по разделу «гимнастика». Строевые упражнения: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости. Корректирующая гимнастика	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
54 (2)	Акробатические упражнения. Поднимание ног до <90 градусов	1	0	0		ОРУ, СУ. Акробатические упражнения: два кувырка вперед и назад слитно; стойка на лопатках, перекаты. Шагом правой (левой) вперед – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать). Поднимание ног до <90 градусов. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости. Корректирующая гимнастика.	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
55 (3)	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения, сидя на полу с прямыми ногами.	1	0	1		<b>КУ</b> – наклон вперед из положения, сидя на полу с прямыми ногами (см) Акробатическое соединение: Шагом правой (левой) вперед – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать), кувырок вперед - назад, перекач вперед в стойку на лопатках, перекач вперед в упор присев,	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>

						прыжоквверх прогнувшись ноги врозь. Корректирующая гимнастика.		
56 (4)	Опорный прыжок. Акробатическое соединение	1	0	1		ОРУ КУ - Акробатическое соединение: Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). Развитие координационных способностей. Корректирующая гимнастика.	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
57 (5)	Развитие силовых способностей	1	0	0		ОРУ на осанку. СУ. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). Поднимание ног до<90градусов Развитие силовых качеств. Корректирующая гимнастика.	Работа на уроке	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
58 (6)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0		Эстафеты.ОРУ в движении. Дыхательные упражнения. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). Развитие силовых качеств. Корректирующая гимнастика.	Работа на уроке	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
59 (7)	Опорный прыжок	1	0	1		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. КУ – Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). 1.Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин). Корректирующая гимнастика Развитие силовых качеств.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
60 (8)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1		Упражнения на осанку. КУ – Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30(кол-во раз). Игра «Снайпер».	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>Легкая атлетика-8 часов</b>								
61 (1)	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Высокий старт Спринтерский бег Эстафета	1	0	0		Инструктаж по т.б. на занятиях по л/а. Бег – 600м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Высокий старт до 10-15 м Встречная эстафета. Корректирующая гимнастика	Работа на уроке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
62 (2)	Развитие скоростных способностей.	1	0	0		Бег – 800 м. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с). Бег с высокого старта 30 – 60 м с максимальной скоростью. Корректирующая гимнастика Развитие скоростных способностей.	Работа на уроке	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>

63 (3)	Бег на результат 30 м	1	0	1	Бег – 500м. Специальные беговые упражнения. КУ - Бег 30 метров (с высокого старта) – на результат. СМГ - Прыжки через скакалку за 30 сек., раз. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
64 (4)	Техника метания  Развитие выносливости.	1	0	0	Бег – 1000м Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров (с места; с 4 – 5 шагов разбега) Корректирующая гимнастика. Развитие выносливости.	Работа на уроке	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
65 (5)	Бросок и торможение после броска Развитие скоростной выносливости	1	0	0	Бег – 1000м( 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Упражнения на развитие плечевого пояса. Метание на дальность (Бросок и торможение после броска). Развитие выносливости.	Работа на уроке	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
66 (6)	Метание мяча на дальность	1	0	0	Бег – 500м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Корректирующая гимнастика. Развитие скоростно-силовых качеств.	Работа на уроке	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
67 (7)	Бег – 1000м				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег – 1000м на результат. Корректирующая гимнастика Развитие выносливости.	Работа на уроке	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
68 (8)	Бег – 500м.	1	0	0	Бег – 500м. ОРУ в движении. Спортивные игры. Правила поведения на водоемах. Подведение итогов.	Работа на уроке	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		68					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	19			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п /п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Виды,формык онтроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктажпотехникебезопасност и на урокахлегкойатлетике.Спринтерск ий бег Высокий старт	1	0	0		Работа наулке.
2.	Прыжок в длину с места.	1	0	0		Устныйопрос Работа наулке.
3.	Передача эстафетной палочки сверху.	1	0	0		Устныйопрос;р абота наулке.
4.	Бег на результат 30 м	1	0	1		Учеттекущихдо стижений
5.	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.	1	0	0		Работа наулке.
6.	Прыжок в длину с места	1	0	0		Работа наулке.
7.	Метание мяча - активное включение в бросок туловища и ног.	1	0	0		Работа наулке.
8.	Метание мяча на дальность с шага.	1	0	1		Учеттекущихдо стижений
9.	Бег – 1500м	1	0	1		Зачет;Работа наулке.
10.	Прыжок в длину с места.	1	0	1		Учеттекущихдо стижений
11.	СУ. Основы знаний Подтягивание из вися на высокой (низкой) перекладине.	1	0	0		Работа наулке.
12.	Акробатические упражнения. Поднимание ног до<90градусов	1	0	0		Работа наулке.
13.	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	1	0	1		Учеттекущихдо стижений
14.	Опорный прыжок. Акробатическое соединение.	1	0	1		Учеттекущихдо стижений
15.	Развитие силовых способностей	1	0	0		Устныйопрос
16.	Опорный прыжок.	1	0	0		Устныйопрос;р абота наулке.
17.	Развитие силовых способностей Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1	0	1		Учеттекущихдо стижений
18.	Развитие координационных способностей.	1	0	0		Работа наулке.
19.	Баскетбол. Стойки, передвижения	1	0	0		Работа наулке.
20.	Ведениемяча	1	0	0		Работа наулке.
21.	Вырывание и выбивание мяча	1	0	0		Зачет.

22.	Остановка прыжком. Остановка в два шага. Повороты	1	0	0		Работа на уроке.
23.	Выбивание мяча в движении.	1	0	1		Учет текущих достижений
24.	Правила игры.	1	0	0		Работа на уроке.
25.	Бросок мяча.	1	0	0		Работа на уроке.
26.	Ловля и передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя от плеча	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
27.	Броски мяча	1	0	0		Работа на уроке.
28.	Броски в кольцо с боку	1	0	1		Зачет.
29.	Правила игры.	1	0	0		Работа на уроке.
30.	Передача одной рукой от плеча на месте в тройках, после ведения.	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
31.	Ведение мяча	1	0	1		Учет текущих достижений
32.	Правила соревнований.	1	0	0		Работа на уроке.
33.	Волейбол. Стойки и передвижения	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
34.	Броски мяча и ловля в положении "передача сверху".	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
35.	Прием мяча снизу двумя руками, брошенный партнером.	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
36.	Атакующий удар	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке.
37.	Атакующий удар	1	0	0		Работа на уроке.
38.	Верхние передачи двумя руками	1	0	0		Работа на уроке.
39.	Верхние передачи двумя руками	1	0	1		Учет текущих достижений
40.	Развитие координационных способностей.	1	0	0		Работа на уроке.
41.	Тактика игры (тактика вторых передач).	1	0	0		Работа на уроке.
42.	Нижняя прямая подача мяча.	1	0	0		Работа на уроке.
43.	Нижняя прямая подача мяча.	1	0	0		Устный опрос
44.	Нижняя прямая подача мяча.	1	0	0		Работа на уроке.
45.	Нижняя прямая передача после набрасывания партнером.	1	0	1		Учет текущих достижений.
46.	Развитие двигательных качеств посредством игры	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
47.	Прямой нападающий удар	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
48.	Прямой нападающий удар	1	0	0		Работа на уроке.
49.	Нижний прием после нападающего удара	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.

50.	Нижний прием после нападающего удара	1	0	1		Учет текущих достижений.
51.	Правила игры	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
52.	Судейство.	1	0	0		Работа на уроке.
53.	Инструктаж по ТБ по разделу «гимнастика».	1	0	1		Учет текущих достижений.
54.	Акробатические упражнения. Поднимание ног до <90 градусов	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений
55.	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения, сидя на полу с прямыми ногами.	1	0	1		Учет текущих достижений
56.	Опорный прыжок. Акробатическое соединение	1	0	1		Учет текущих достижений
57.	Развитие силовых способностей	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
58.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
59.	Опорный прыжок	1	0	1		Учет текущих достижений
60.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1		Учет текущих достижений
61.	Высокий старт Спринтерский бег Эстафета	1	0	0		Работа на уроке.
62.	Развитие скоростных способностей.	1	0	0		Работа на уроке.
63.	Бег на результат 30 м	1	0	1		Зачет.
64.	Техника метания Развитие выносливости.	1	0	0		Работа на уроке.
65.	Бросок и торможение после броска Развитие скоростной выносливости	1	0	0		Работа на уроке.
66.	Метание мяча на дальность	1	0	0		Работа на уроке.
67.	Бег – 1000м	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
68.	Бег – 500м.	1	0	0		Работа на уроке.
ОБЩЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	19		

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

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

«Физическая культура» 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ (М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

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

<http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/>

Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион, спортивный зал, скамейка гимнастическая, мат гимнастический, волейбольная сетка, баскетбольный щит, сектор для прыжков, подвижные игры, конусы, фишки.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, конусы.