

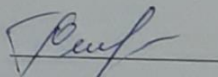
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Калужской области

Администрация МР "Юхновский район"

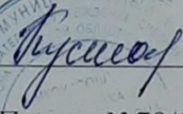
МКОУ "Средняя общеобразовательная школа", с.Саволенка Юхновского района  
Калужской области


СОГЛАСОВАНО  
зам.директора по УВР

 Белова О.В.

Протокол №1  
от "31" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы

 Кустарёва С.А.  
Приказ №78/1  
от "31" 08 2023 г.



**Рабочая программа  
(ID 3202188)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5-6 класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Ткачук Виталий Юрьевич

учитель физической культуры

с.Саволенка 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в

организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

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

В 5 и 6 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 204 часа.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с

использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений

руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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

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



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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования

самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями

физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, 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.

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	1	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос; Объяснение.;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	1	0	1		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Объяснение;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	1	0	1		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека;	Объяснение.;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1	0	1		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Беседа.;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	1	0	1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Беседа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	1	0	1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	1	0	1		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	1	0	1		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	1		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Практическая работа; Практическое занятие;;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	1	0	1		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	Практическая работа; Практическое занятие;;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	1	0	1		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	1	0	1		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Практическая работа; Практическое занятие;;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	1	0	1		составляют дневник физической культуры;	Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		10						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1	0	1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа; Практическое занятие;;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	1	0	1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа; Практическое занятие;;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющей процедуры способом обливания.;	Практическая работа; Практическое занятие;;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	1		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; Практическое занятие;;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>

3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	1		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	0	1		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Беседа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</b>	1	1	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Контрольная работа; Контрольное занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	2	1	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;;	Контрольная работа; Контрольное занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.12.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	1	0		описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;	Контрольная работа; Контрольное занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.13.	<b>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	2	1	0		определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;	Контрольная работа; Контрольное занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.14.	<b>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	2	1	1		Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне.;	Практическая работа; Практическое занятие;;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.15.	<b>Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.16.	<b>Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	2	1	1		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Практическая работа; Практическое занятие;;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>

3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Контрольная работа; Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
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;	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1	1		разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	1	1		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Контрольное занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Беседа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	1	1		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Практическое занятие; контрольное занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Практическое занятие; контрольное занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	4	1	1		разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	2	0	1		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую гору;	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	4	1	1		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;	Практическое занятие;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>





3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Практическое задание;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Практическое задание;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		72						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	16	4	12		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическое задание; Контрольное задание;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		16						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	29	73				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Бег 30 м	1	0	1	01.09.	Устный опрос; Объяснение
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и спортивной работы в школе. Бег с низкого старта	1	0	1	04.09.	Объяснение Практическая работа
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни. Бег с высокого старта	1	0	1	07.09.	Объяснение Практическая работа
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Бег на 60 м.	1	0	1	08.09.	Беседа Практическая работа
5.	Режим дня и его значение для современного школьника. Прыжки в длину с места	1	0	1	11.09.	Беседа Практическая работа
6.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Прыжки в длину с места. Бег на 100 м.	1	0	1	14.09.	Практическая работа
7.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Бег с низкого и высокого старта	1	0	1	15.09.	Беседа Практическая работа
8.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Челночный бег 3 по 9	1	0	1	18.09.	Беседа Практическая работа
9.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1	21.09.	Беседа
10.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	22.09.	Беседа Практическая работа

11.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	25.09.	Беседа Практическая работа
12.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1	28.09.	Беседа
13.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1	29.09.	Тестирование Беседа Практическая работа
14.	Ведение дневника физической культуры	1	0	1	02.10.	Беседа Практическая работа
15.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	05.10.	Практическая работа
16.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	06.10.	Практическая работа
17.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	09.10.	Практическая работа
18.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1	12.10.	Практическая работа
19.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	13.10.	Практическая работа
20.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	16.10.	Практическая работа

21.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	19.10.	Беседа Практическая работа
22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	20.10.	Беседа Практическая работа
23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	23.10.	Практическая работа
24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	1	1	0	26.10.	Контрольное занятие
25.	Основные упражнения для освоения технических действий игры баскетбол	1	1	0	27.10.	Контрольное занятие
26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	1	0	06.11.	Контрольное занятие
27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	1	0	09.11.	Контрольное занятие
28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1	0	10.11.	Контрольное занятие
29.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	13.11.	Практическая работа
30.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	1	0	16.11.	Контрольное занятие

31.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	17.11.	Практическая работа
32.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	20.11.	Практическая работа
33.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	0	23.11.	Контрольное занятие
34.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	24.11.	Практическое занятие
35.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	27.11.	Практическое занятие
36.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	30.11.	Практическая работа
37.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	1	0	01.12.	Контрольное занятие
38.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	04.12.	Практическое занятие
39.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	07.12.	Практическое занятие

40.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	08.12.	Контрольное занятие
41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	1	0	11.12.	Контрольное занятие
42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	14.12.	Беседа Практическое занятие
43.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных	1	0	1	15.12.	Практическое занятие
44.	Основные упражнения для освоения технических действий игры волейбол	1	1	0	18.12.	Контрольное занятие
45.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	21.12.	Практическое занятие
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	1	0	22.12.	Контрольное занятие
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	25.12.	Практическое занятие
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	28.12.	Практическое занятие

49.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	0	29.01.	Контрольное занятие
50.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	11.01.	Практическое занятие
51.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой; Передвижение на лыжах 1 км	1	0	1	12.01.	Практическое занятие
52.	Способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	1	0	15.01.	Контрольное занятие
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	18.01.	Практическое занятие
54.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	19.01.	Практическое занятие
55.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	1	0	22.01.	Контрольное занятие
56.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	25.01.	Практическое занятие
57.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	26.01.	Практическое занятие
58.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1	0	29.01.	Контрольное занятие
59.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	01.02.	Практическое занятие



60.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	02.02.	Практическое занятие
61.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	1	0	05.02.	Контрольное занятие
62.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	08.02.	Беседа Практическое занятие
63.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	09.02.	Практическое занятие
64.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1	0	12.02.	Контрольное занятие
65.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	15.02.	Практическое занятие
66.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	16.02.	Практическое занятие
67.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	1	0	19.02.	Контрольное занятие
68.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	22.02.	Беседа Практическое занятие

69.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	26.02.	Практическое занятие
70.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	1	1	0	29.02.	Контрольное занятие
71.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	01.03.	Практическое занятие
72.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	04.03.	Практическое занятие
73.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	07.03.	Практическое занятие
74.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	08.03.	Контрольное занятие
75.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.03.	Практическое занятие
76.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.03.	Практическое занятие

77.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	15.03.	Практическое занятие
78.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	18.03.	Практическое занятие
79.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.03.	Практическое занятие
80.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.03.	Практическое занятие
81.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	04.04.	Практическое занятие
82.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	05.04.	Практическое занятие

83.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	08.04.	Практическое занятие
84.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.04.	Практическое занятие
85.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.04.	Практическое занятие
86.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	15.04.	Практическое занятие
87.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	18.04.	Беседа Практическое занятие
88.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности.	1	0	1	19.04.	Практическое занятие

89.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	22.05.	Практическое занятие
90.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	25.04.	Практическое занятие
91.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	26.04.	Практическое занятие
92.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техник безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования.	1	0	1	29.04.	Практическое занятие
93.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	1	0	02.05.	Контрольное занятие
94.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	1	0	03.05.	Контрольное занятие

95.	Модуль «Лёгкая атлетика». Технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.	1	1	0	06.05.	Контрольное занятие
96.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	1	0	13.05.	Контрольное занятие
97.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	1	0	16.05.	Контрольное занятие
98.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	17.05.	Контрольное занятие
99.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	20.05.	Контрольное занятие
100.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	23.05.	Контрольное занятие

101.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	1	0	24.05.	Контрольное занятие
102.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	29	73		

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1			01.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			04.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3	История Олимпийских игр современности	1			06.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
4	Физическая подготовка человека	1			08.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
5	Правила	1			11.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>



	развития физических качеств					le.ru/
6	Правила измерения показателей физической подготовленности	1			13.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
7	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	15.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
8	Совершенствование техники бега с высокого старта и стартового разгона, бег по дистанции	1		1	18.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
9	Совершенствование техники бега с высокого старта и стартового разгона, бег по дистанции	1		1	20.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
10	Совершенствование техники бега с высокого старта и стартового разгона, бег по дистанции	1		1	22.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
11	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разгона	1		1	25.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
12	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разгона	1		1	27.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
13	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового	1		1	29.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	разгона					
14	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разгона	1		1	02.10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
15	Совершенствование техники бега с низкого старта (дистанция 30-60 метров), специальные беговые упражнения	1		1	04.10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
16	Совершенствование техники бега с низкого старта (дистанция 30-60 метров), специальные беговые упражнения	1		1	06.10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
17	Совершенствование техники бега с низкого старта (дистанция 30-60 метров), специальные беговые упражнения	1		1	09.10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
18	Развитие скоростно-силовых способностей	1		1	11.10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
19	Развитие скоростно-силовых способностей	1		1	13.10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
20	Совершенствование техники прыжков в длину с места	1		1	16.10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
21	Совершенствование техники прыжков в длину с места	1		1	18.10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
22	Совершенствование техники	1		1	20.10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	метания малого мяча 150 гр. в цель					
23	Совершенствование техники метания малого мяча 150 гр. в цель	1		1	23.10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
24	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега	1		1	25.10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
25	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега	1		1	27.10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
26	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1			08.11	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
27	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений	1		1	10.11	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
28	Строевые упражнения	1		1	13.11	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
29	Закрепление техники лазания по канату	1		1	15.11	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
30	Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки)	1		1	17.11	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
31	Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки)	1		1	20.11	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
32	Акробатические комбинации из	1		1	22.11	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	ранее разученных элементов					
33	Акробатические комбинации из ранее разученных элементов	1		1	24.11	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
34	Закрепление упражнений на гимнастической лестнице	1		1	27.11	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
35	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1	29.11	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
36	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1			01.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
37	Баскетбол. Совершенст вание техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе	1		1	04.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
38	Совершенст вание техники ловли и передач баскетбольного мяча	1		1	06.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
39	Совершенст вание техники ведения баскетбольного мяча	1		1	08.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
40	Совершенст вание техники бросков мяча	1		1	11.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
41	Совершенст вание техники бросков мяча	1		1	13.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
42	Броски в корзину, передачи в	1		1	15.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	тройках, ловля и перехваты мяча в движении					
43	Броски в корзину, передачи в тройках, ловля и перехваты мяча в движении	1		1	18.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
44	Учебная игра	1		1	20.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
45	Учебная игра	1		1	22.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
46	Штрафной бросок. Позиционное нападение. Правила игры в баскетбол	1		1	25.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
47	Комбинация из освоенных элементов игры, игра по упрощенным правилам	1		1	27.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
48	Освоение тактики игры	1		1	29.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
49	Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1			10.01	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
50	Подбор и подготовка лыжного инвентаря	1		1	12.01	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
51	Передвижение на лыжах ранее изученными классическими лыжными ходами	1		1	15.01	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
52	Совершенствование техники спусков и подъемов. Прохождение учебной	1		1	17.01	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	дистанции					
53	Закрепление техники одновременных классических лыжных ходов	1		1	19.01	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
54	Закрепление техники одновременных классических лыжных ходов	1		1	22.01	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
55	Закрепление техники одновременных классических лыжных ходов	1		1	24.01	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
56	Торможение «упором» («плугом»). Прохождение учебной дистанции	1		1	26.01	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
57	Торможение «упором» («плугом»). Прохождение учебной дистанции	1		1	29.01	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
58	Торможение «упором» («плугом»). Прохождение учебной дистанции	1		1	31.01	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
59	Закрепление техники попеременных классических лыжных ходов	1		1	02.02	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
60	Закрепление техники попеременных классических лыжных ходов	1		1	05.02	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
61	Совершенствование техники спуска со склона	1		1	07.02	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

62	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1	09.02	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
63	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1	12.02	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
64	Прохождение учебной дистанции	1		1	14.02	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
65	Прохождение учебной дистанции	1		1	16.02	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
66	Прохождение учебной дистанции	1		1	19.02	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
67	Игры и эстафеты на лыжах	1		1	21.02	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
68	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1			26.02	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
69	Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе	1		1	28.02	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
70	Закрепление техники приёма и передач волейбольного мяча	1		1	01.03	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
71	Совершенствование техники приёма и передач волейбольного мяча	1		1	04.03	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
72	Совершенствование техники приёма и передач волейбольного мяча	1		1	06.03	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	мяча					
73	Закрепление техники нижней прямой подачи	1		1	11.03	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
74	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол	1		1	13.03	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
75	Футбол. Разучивание техники ударов по воротам	1		1	15.03	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
76	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе	1		1	18.03	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
77	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	1		1	20.03	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
78	Учебная игра в футбол	1		1	22.03	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
79	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1	03.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
80	Составление дневника самоконтроля	1		1	05.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
81	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			08.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
82	Бег с препятствиями	1		1	10.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
83	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	1		1	12.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>



	способом «согнув ноги»					
84	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	15.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
85	Бег в равномерном темпе по дистанции	1		1	17.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
86	Бег в равномерном темпе по дистанции	1		1	19.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
87	Разучивание техники челночного бега 3х10 м. Броска набивного мяча (1-2 кг)	1		1	22.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
88	Разучивание техники челночного бега 3х10 м. Броска набивного мяча (1-2 кг)	1		1	24.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
89	Закрепление техники челночного бега 3х10 м. Броска набивного мяча (1-2 кг)	1		1	26.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
90	Закрепление техники челночного бега 3х10 м. Броска набивного мяча (1-2 кг)	1		1	29.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
91	Эстафетный бег (круговая эстафета)	1		1	03.05	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
92	Эстафетный бег (круговая эстафета)	1		1	06.05	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
93	Эстафетный бег	1		1	08.05	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	(круговая эстафета)					le.ru/
94	Обобщающий урок по легкой атлетике	1		1	13.05	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
95	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1		1	15.05	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
96	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1		1	17.05	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
97	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1		1	20.05	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
98	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1		1	22.05	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
99	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1		1	24.05	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
100	Правила подготовки и выбора мест занятий физическими упражнениями	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
101	Упражнения для коррекции телосложения	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
102	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>		102	0	88		

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
-----------------------	--	--	--	--

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. — М.: Сфера, 2001.

10. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
11. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.

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

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

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

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

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Материально – техническое обеспечение учебного процесса:№

п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

- 1 Мячи для метания 3
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3
- 3 Ядро 1
- 4 Гиря (16 кг) 1
- 5 Скамейки гимнастическая 4
- 6 Набор гимнастических матов 10
- 7 Гимнастический козел 1
- 8 Гимнастический конь 1
- 9 Канат для перетягивания 1
- 10 Скакалки 10
- 11 Мостик гимнастический подкидной 2
- 12 Щит баскетбольный игровой 2
- 13 Кольца баскетбольные 2
- 14 Волейбольные стойки 2
- 15 Волейбольная сетка 1
- 16 Мячи волейбольные 10
- 17 Мячи футбольные 3
- 19 Теннисные столы 1
- 20 Ракетки для настольного тенниса 4
- 21 Лыжи беговые 10 пар
- 22 Палки лыжные 10 пар
  
- 23 Секундомер электронный 1
- 24 Рулетки 2

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

1. Видеофильм
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор
4. Экран настенный

