

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1  
имени Героя Советского Союза С.И. Гусева»

<p><b>«Утверждено»</b> Директор школы _____ / В. А. Левчук/  Приказ № 461 от 20.06.2024г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР _____ /Ю.А. Карпова/  «__» _____ 2024г.</p>	<p><b>«Рассмотрено»</b> Руководитель МО _____ /А.Ю. Лебедев/  Протокол № _____ от «__» _____ 2024г.</p>
---	--	---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
по физической культуре  
для 5 класса основного общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Алейников Сергей Владимирович  
учитель физической культуры

Гусев 2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

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

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

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

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

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

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

спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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

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

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по предмету «Физическая культура» осуществляется с использованием дистанционных технологий.

## 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; закалывающие 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 «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.

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0	В процессе урока	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	2	0	0	В процессе урока	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	В процессе урока	осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						подготовленность;			
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1	0	0	В процессе урока	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
Итого по разделу		5							
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	1	0	0	В процессе урока	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	1	0	0	В процессе урока	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	

2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.25	0	0	В процессе урока	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.5	0	0	В процессе урока	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.25	0	0	В процессе урока	выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0	В процессе урока	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.25	0	0	В процессе урока	составляют дневник физической культуры;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.25	0	0	В процессе урока	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5	0	0	В процессе урока	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов,	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;		
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0	В процессе урока	составляют дневник физической культуры;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0	В процессе урока	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1	0	0	В процессе урока	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и	Демонстрация утренней зарядки;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						физкультминутки для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;		
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	1	0	0	В процессе урока	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Демонстрация упражнений;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.5	0	0	В процессе урока	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	0	В процессе урока	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Контрольные нормативы;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	0	В процессе урока	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;	Контрольные нормативы;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	0	0	В процессе урока	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i>	0.5	0	0	В процессе урока	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</i>	2	0	0	В процессе урока	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</i>	2	0	0	В процессе урока	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрёстно»</b>	2	0	0	В процессе урока	выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	2	0	0	В процессе урока	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	0	0	0				
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	0	0	0				

3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0.25	0	0	В процессе урока	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разнообразным способом, передвижение приставным шагом;	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0.25	0	0	В процессе урока	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	0	В процессе урока	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во	0.75	0	0	В процессе урока	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	<b>время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>					элементы техники;		
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	3	0	0	В процессе урока	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	2	0	0	В процессе урока	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжки в высоту с прямого разбега</b>	2	0	0	В процессе урока	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	0.75	0	0	В процессе урока	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	1	0	0	В процессе урока	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения</b>	1	0	0	В процессе урока	определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	1	0	0	В процессе урока	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Контрольные нормативы;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b>	0	0	0				

3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0	0	0				
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0				
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0	0	0				
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	0	0	0				
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0	0	0				

3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	2	0	0	В процессе урока	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	2	0	0	В процессе урока	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</b>	2	0	0	В процессе урока	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	0	0	В процессе урока	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	0	В процессе урока	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	0	В процессе урока	контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						группах);		
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	2	0	0	В процессе урока	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b>	2	0	0	В процессе урока	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении</b>	2	0	0	В процессе урока	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						волейбол;		
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении</b>	2	0	0	В процессе урока	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Устный опрос; Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Ранее разученные технические действия с мячом</b>	2	0	0	В процессе урока	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0	0	0				
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0	0	0				
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0	0	0				
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0	0	0				
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0	0	0				
Итого по разделу		51						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической</b>	7	0	0	В процессе урока	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и	Демонстрация упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					нормативных требований комплекса ГТО;		
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата проведения План / факт	Тема	Кол-во часов	Формы контроля
1	1 неделя сентября	<u>Инструктаж по охране труда.</u> - Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	
2	1 неделя сентября	<u>Легкая атлетика</u> <u>Спринтерский бег</u> - Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	15 5 1	
3	2 неделя сентября	- Высокий старт. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	1	Контрольн ый норматив
4	2 неделя сентября	- Финальное усилие. Эстафеты. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1	
5	3 неделя сентября	- Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	1	
6	3 неделя сентября	- Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	1	Контрольн ый норматив
7-8	4 неделя сентября	<u>Метание</u> - Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	4 2	
9	1 неделя октября	- Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1	
10	1 неделя октября	- Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на	1	Контрольн ый норматив

		скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
11-12	2 неделя октября	<u>Прыжки</u> - Развитие силовых способностей и прыгучести. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	4 2	
13	3 неделя октября	- Прыжок в длину с разбега. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	1	Контрольный норматив
14	3 неделя октября	- Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	1	
15	4 неделя октября	<u>Длительный бег</u> - Развитие выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	2 1	
16	4 неделя октября	- Развитие силовой выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	1	Контрольный норматив
17	1 неделя ноября	<u>Длительный бег</u> - Преодоление препятствий. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	2 1	
18	1 неделя ноября	- Переменный бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	1	
19-20	2 неделя ноября	<b>Баскетбол</b> - Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	14 2	
21-22	3 неделя ноября	- Ловля и передача мяча. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в	2	Контрольный норматив

		парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.		
23-24	4 неделя ноября	- Ведение мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	2	
25-26	1 неделя декабря	- Бросок мяча. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	2	
27	2 неделя декабря	- Тактика свободного нападения. ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»	1	Контрольн ый норматив
28	2 неделя декабря	- Вырывание и выбивание мяча. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	1	
29	3 неделя декабря	- Нападение быстрым прорывом. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	1	
30	3 неделя декабря	- Взаимодействие двух игроков. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1	Контрольн ый норматив
31	4 неделя декабря	- Игровые задания. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1	



32	4 неделя декабря	- Развитие кондиционных и координационных способностей. ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	1	
33	2 неделя января	<b>Гимнастика</b> - СУ. Основы знаний. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	7 1	
34	2 неделя января	- Акробатические упражнения. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1	Контрольн ый норматив
35	3 неделя января	- Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1	
36	3 неделя января	- Упражнения в висях и упорах. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висях и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висях и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висях. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.	1	
37	4 неделя января	- Развитие силовых способностей. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	1	Контрольн ый норматив
38	4 неделя января	- Развитие координационных способностей. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1	
39	1 неделя февраля	- Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.	1	Контрольн ый норматив
40	1 неделя февраля	<b>Волейбол</b> - Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	8	

		Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	1	
41-42	2 неделя февраля	- Прием и передача мяча. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».	2	
43-44	3 неделя февраля	- Нижняя подача мяча. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	2	Контрольный норматив
45	4 неделя февраля	- Нападающий удар (н/у). ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	1	
46	4 неделя февраля	- Развитие координационных способностей. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1	Контрольный норматив
47	1 неделя марта	- Тактика игры. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	1	
48-49	1 неделя марта 2 неделя марта	<b>Легкая атлетика</b> - Длительный бег. Преодоление препятствий ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	21 2	
50-51	2 неделя марта 3 неделя марта	- Развитие выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	2	

52	3 неделя марта	- Переменный бег ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	1	
53	1 неделя апреля	- Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	1	
54	1 неделя апреля	- Развитие силовой выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	1	Контрольн ый норматив
55	2 неделя апреля	- Гладкий бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	1	
56	2 неделя апреля	<u>Спринтерский бег</u> - Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	7 1	
57	3 неделя апреля	- Высокий старт. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	1	Контрольн ый норматив
58- 59	3 неделя апреля 4 неделя апреля	- Финальное усилие. Эстафеты. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	2	
60- 61	4 неделя апреля 1 неделя мая	- Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	2	Контрольн ый норматив
62	1 неделя мая	- Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	1	
63- 64	2 неделя мая	<u>Метание</u> - Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	4 2	
65	3 неделя мая	- Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1	Контрольн ый норматив

66	4 неделя мая	- Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	
67	4 неделя мая 5 неделя мая	<u>Прыжки</u> - Развитие силовых способностей и прыгучести. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	2  1	Контрольн ый норматив
68	5 неделя мая	- Прыжок в длину с разбега. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			<b>68</b>	

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Лях. В. И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 5-9 классов начальной школы /В. И. Лях. - М.: Просвещение. 2006.
2. Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Лях. В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 5 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов / В. И. Лях, Л. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011.
2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников; пособие для учителя / В. И. Лях. - М.: ООО -Фирма -Издательство АСТ~». 1998.
3. Кофман. Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М.: Физкультура и спорт. 1998.
4. Школьникова. Н. В Я иду на урок. Книга дня учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова. М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- <https://onlinetestpad.com/>  
<https://resh.edu.ru/subject/9/>

**УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

- 1.Баскетбольные мячи - 15 шт.
- 2.Гимнастические скамейки – 6 шт.
- 3.Волейбольные мячи – 15 шт.
- 4.Гимнастические маты – 20 шт.
- 5.Мячи (140 г) для метания – 20 шт.
- 6.Мяч набивной - 10 шт.
- 7.Сетки для волейбола – 2 шт.
- 8.Скакалки – 25 шт.
10. Обруч гимнастический – 10 шт.
11. Стенка гимнастическая – 7 шт.
- 12.Гантели – 6 шт.
- 13.Навесные турники – 3 шт.