

Приложение 1.15  
к основной образовательной программе  
основного общего образования  
муниципального общеобразовательного  
учреждения «Сланцевская средняя  
общеобразовательная школа № 3»,  
утверждённой приказом от 30.08.2022 г. № 13

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Сланцевская средняя общеобразовательная школа №3»

Рабочая программа  
по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(ФГОС ООО)

г. Сланцы

## **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-ценостной 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 осмыслиения 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 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм 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, выяснить 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»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для беснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ пп	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Дата изучения	Виды деятельности	Формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>							
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5			обсуждают задачи и содержание занятой физической культуры на предстоящий учебный год; ; <a href="https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Устный опрос;	<a href="https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,5			задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;	<a href="https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1			интересуются работой спортивных секций и их расширением;	Устный опрос;	<a href="https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1			характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира, излагают первоначальные и причины завершения;	Устный опрос;	<a href="https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3					
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>							
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,5			составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы; ;	Письменный контроль;	<a href="https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Самостоятельный составление индивидуального режима дня	0,5			знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Устный опрос;	<a href="https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0,5			приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития;	Устный опрос;	<a href="https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0,5			устанавливаивают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (закемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения);	Устный опрос;	<a href="https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0,5			измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); ;	Тестирование;	<a href="https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5			знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушений;	Устный опрос;	<a href="https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0,5			составляют комплексные упражнения с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Письменный контроль;	<a href="https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://f12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью однокомпонентной функциональной пробы</b>	0,5			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.);	Устный опрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0,5			проводят анализ напрязок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействия на организм;	Устный опрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0,5			заполняют таблицу индивидуальных показателей;	Письменный контроль;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
<b>Итого по разделу</b>						<b>5</b>	
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0,5			знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Устный опрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0,5			составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Письменный контроль;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0,5			составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели;	Письменный контроль;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0,5			закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;	Устный опрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1			разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1			разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноименными и разномименными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1			разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;	Устный опрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1			знакомится с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Устный опрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Куньцок вперед в группировке</b>	1			рассматривают, обсуждают и анализируют типоэстрический образец техники выполнения куньцока вперед в группировке;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>

3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</i>	1	1	1	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выпадением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстной»</i>	1	1	1	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</i>	1	1	1	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; ;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического колла</i>	2	1	1	контролируют технику выполнения упражнения другими учениками, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); ;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</i>	1	1	1	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на призом гимнастическом бревне; ;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазание и перелезание на гимнастической скамье</i>	1	1	1	разучивают лазанье одновременным способом по фазам движений и в полной координации; ;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах</i>	1	1	1	контролируют технику выполнения упражнения другими учениками, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); ;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на линии дистанции</i>	5	1	1	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; ;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</i>	1	1	1	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; ;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</i>	3	1	1	описывают технику равномерного бега и различают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); ;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «с отрывом ноги»</i>	2	1	1	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; ;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</i>	1			знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень</i>	1	1	1	расматривают, обсуждают и анализируют неподвижный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; ;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для движения</i>	1			знакомится с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность</i>	3	1		рассматривают, обсуждают и анализируют многосторонний образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.25.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двуихажным ходом</i>	1	1		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двуихажным ходом;;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.26.	<i>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</i>	0,5			рассматривают, обсуждают и анализируют многосторонний образец техники передвижения на лыжах попеременным двуихажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;	Устный опрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.27.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания</i>	1	1		определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двуихажным попеременным ходом;;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.28.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «классика»</i>	1	1		появляют подводящие и имитационные упражнения, передвижные по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.29.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона</i>	1	1		контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двуихажным ходом другими учениками, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.30.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона</i>	1	1		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	3	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготавительных и подвоящих упражнений для освоения технических действий баскетбола</i>	2			знакомится с рекомендациями учителя по использованию подготавительных и подвоящих упражнений для освоения технических действий баскетбола;;	Устный опрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча</i>	3	1		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	4	1		разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>

3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Пряная пижия подачи мяча в волейболе</i>	3	1	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию основания технических и подводящих уражений для волейбола</i>	3	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих уражений для освоения технических действий игры волейбол;;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</i>	3	1	закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</i>	3	1	закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному мячу</i>	1	1	расматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определят фазы выполнения;;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию основания технических и подводящих уражений для волейбола</i>	1	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих уражений для освоения технических действий футбола;;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</i>	1	1	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы ;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол. Ведение футбольного мяча</i>	1	1	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения;;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол. Обводка мячом ориентиров</i>	2	1	разучивают технику обводки учебных конусов;;	Практическая работа;	<a href="https://fresh.edu.ru/">https://fresh.edu.ru/</a>
<b>Итого по разделу</b>		64				
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>						
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программ, демонстрация проростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	30	25	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют проросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Тестирование; Зачеты Практика;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> <a href="https://fresh.edu.ru/">https://fresh.edu.ru/</a>
<b>Итого по разделу</b>		30				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	25	31		



## 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. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1				Устный опрос;
2.	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта;	1		1		Практическая работа;
3.	Модуль «Лёгкая атлетика» Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1				Устный опрос;
4.	Модуль "Спорт" Повторный бег без учета времени 2 раза по 800 метров.	1		1		Практическая работа;
5.	Модуль "Спорт" Бег 1000 метров без учета времени.	1		1		Практическая работа;
6.	Модуль "Спорт" Бег 1000 метров на результат.	1	1			Зачет;
7.	Модуль «Лёгкая атлетика» Спринт. Бег с низкого старта 30,60 метров.	1		1		Практическая работа;
8.	Модуль "Спорт" Спринт. Повторный бег 2 раза по 60 метров	1		1		Практическая работа;

9.	Модуль «Лёгкая атлетика»Эстафетный бег: Встречная эстафета 4x30 метров.	1	1			Тестирование;
10.	Модуль "Спорт"ег 60 метров на результат.	1	1			Контрольная работа;
11.	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				Устный опрос;
12.	Модуль «Лёгкая атлетика»Метание мяча с 4 шагов с разбега.	1		1		Практическая работа;
13.	Модуль "Спорт"Метание мяча на дальность.	1	1			Контрольная работа;
14.	Модуль «Лёгкая атлетика» Кроссовка подготовка.	1		1		Практическая работа;
15.	Режим дня и его значение для современного школьника.Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1				Письменный контроль;
16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Упражнения на развитие координации.Передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	1		1		Практическая работа;
17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1				Устный опрос;

18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча во встречных колонах.	1		1		Практическая работа;
19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1		1		Практическая работа;
20.	Модуль "Спорт" Прыжок в длину с места.	1	1			Контрольная работа;
21.	Модуль "Спорт" Челночный бег 3x10 метров.	1	1			Зачет;
22.	.Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игры "пятерочка", "тридцать три".	1		1		Практическая работа;
23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча двумя от груди с места.	1		1		Практическая работа;
24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча одной от плеча с отскоком от щита.	1		1		Практическая работа;
25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Учебная игра в мини Баскетбол.	1		1		Практическая работа;
26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».Практический норматив с ведением,обводкой и броском по кольцу.	1		1		Практическая работа;
27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в кольцо после ведения.	1		1		Практическая работа;
28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Эстафеты с ведением, обводкой и броском по кольцу.	1		1		Практическая работа;
29.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Учебная игра в мини Баскетбол.	1		1		Практическая работа;
30.	Упражнения на развитие гибкости.	1		1		Тестирование;

31.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность	1				Устный опрос;
32.	Модуль "Гимнастика". Кувырок вперед в группировке	1		1		Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика". Кувырок назад в группировке.	1		1		Практическая работа;
34.	Модуль "Гимнастика". Кувырок вперед ноги скрестно.	1		1		Практическая работа;
35.	Модуль "Гимнастика". Кувырок назад из стойки на лопатках.	1		1		Практическая работа;
36.	Модуль "Спорт" Подтягивание на перекладине( из виса лежа).	1	1			Зачет;
37.	Модуль "Гимнастика". "Мост из положения лежа".	1		1		Практическая работа;
38.	Модуль "Спорт" Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	1			Тестирование;
39.	Модуль "Гимнастика". Опорный прыжок: Отталкивание, скок на козла.	1		1		Практическая работа;
40.	Модуль "Гимнастика". Опорный прыжок ноги в врозь через козла в ширину.	1		1		Практическая работа;
41.	Модуль "Спорт" Челночный бег 4x9.	1	1			Зачет;
42.	Модуль "Спорт" Наклон из положения сидя.	1	1			Тестирование;
43.	Модуль «Гимнастика».Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		1		Практическая работа;

44.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1		1		Практическая работа;
45.	Модуль "Спорт" Наклон из положения стоя на скамейке.	1	1			Зачет;
46.	Упражнения на формирование телосложения	1				Устный опрос;
47.	Модуль "Спорт" Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1	1			Зачет;
48.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				Устный опрос;
49.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки	1				Устный опрос;
50.	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. Организация и проведение самостоятельных занятий	1				Устный опрос;
51.	Модуль «Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход.	1		1		Практическая работа;
52.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1		1		Практическая работа;
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		Практическая работа;

54.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		Практическая работа;
55.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1		Практическая работа;
56.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1				Устный опрос;
57.	Модуль "Спорт"Прохождение дистанции 2 км. без учета времени.	1		1		Практическая работа;
58.	Модуль "Спорт" Бег на лыжах 2км.	1	1			Тестирование;
59.	Модуль "Спорт" Лыжная эстафета 4 x 2 км.	1		1		Практическая работа;
60.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1				Устный опрос;
61.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1				Устный опрос;
62.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1				Устный опрос;
63.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1		1		Практическая работа;

64.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1		1		Письменный контроль; Практически;
65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		Практическая работа;
66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1		1		Практическая работа;
67.	Ведение дневника физической культуры. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1				Письменный контроль;
68.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1		1		Практическая работа;
69.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Практический норматив с ведением, обводкой и ударом по воротам.	1	1			Зачет;
70.	Модуль "Спорт" Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1			Тестирование;
71.	Упражнения на развитие координации	1		1		Практическая работа;
72.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1				Устный опрос;

73.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча с низу двумя руками на месте.	1		1		Практическая работа;
74.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча с низу двумя руками после перемещения.	1		1		Практическая работа;
75.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча с вверху двумя руками на месте.	1		1		Практическая работа;
76.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».Прием и передача мяча с вверху двумя руками после перемещения.	1		1		Практическая работа;
77.	Водные процедуры после утренней зарядки.Модуль "Спорт" Поднимание туловища из положения лежа.	1	1			Устный опрос; Зачёт;
78.	Модуль "Спорт" Прыжки в длину. Многоскоки.	1		1		Практическая работа;
79.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».Передача мяча в парах через сетку.	1		1		Практическая работа;
80.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».Индивидуальное комбинирование передач.	1		1		Практическая работа;
81.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».Прямая нижняя подача.	1		1		Практическая работа;
82.	Модуль "Спорт" Подтягивание из виса на перекладине.	1	1			Зачет;
83.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Прямая нижняя подача через сетку.	1	1			Зачет;

84.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Учебная игра в пионербол.	1		1		Практическая работа;
85.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Учебная игра с элементами волейбола.	1		1		Практическая работа;
86.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Учебная игра с элементами волейбола "Кортышка"	1		1		Практическая работа;
87.	Модуль «Лёгкая атлетика» Метание мяча в вертикальную цель.	1	1			Зачет;
88.	Модуль «Лёгкая атлетика» Метание мяча в горизонтальную цель.	1		1		Практическая работа;
89.	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину способом согнув ноги.( фазы приземления и разбега).	1		1		Практическая работа;
90.	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину "согнув ноги с 7-9 шагов разбега".	1		1		Практическая работа;
91.	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег с максимальной скоростью на 30м.,60м.	1	1			Тестирование;
92.	Модуль «Лёгкая атлетика» Эстафетный бег: круговая эстафета 4х60м.	1		1		Практическая работа;
93.	Модуль "Спорт" Бег 60 метров на результат.	1	1			Зачет;
94.	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1		1		Практическая работа;
95.	Модуль "Спорт" Бег 1500 м. на результат.	1	1			Зачет;
96.	Модуль "Спорт" Бег 2000 м. без учета времени.	1		1		Практическая работа;

97.	Модуль "Спорт" Прыжок в длину с места на результат.	1	1			Зачет;
98.	Модуль "Спорт" Метание мяча 150 гр. на дальность.	1		1		Практическая работа;
99.	Модуль "Спорт" Метание мяча 150 гр. на дальность.	1	1			Контрольная работа;
100.	Модуль "Спорт" Челночный бег 3x10 на результат.	1	1			Зачет;
101.	Модуль "Спорт" Наклон вперед из положения стоя.	1		1		Практическая работа;
102.	Модуль "Спорт" Прыжок в длину с разбега.	1		1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	25	61		

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

---

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

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Настольная книга учителя физической культуры М, "Физкультура и спорт" под редакцией Л.Б.Кофмана.

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

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

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

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

