Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения

«Велижанская средняя общеобразовательная школа»-«Средняя общеобразовательная школа села Средние Тарманы»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО учителейпротокол № 1 от «30» августа 2023г. руководитель ШМО / Е.А.Усольцева | «СОГЛАСОВАНО»Директор филиала: Н.И.Айнитдинова«31» августа 2023г. | «УТВЕРЖДАЮ»:Директор школы: Н.В.Ваганова«31» августа 2023г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ID 3440577)**

# Учебного предмета

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 5-7 классов образовательных организаций)

с. Средние Тарманы, 2023

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к

предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и

адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

# ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель

конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации

здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно- ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических спосбностей 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, спортивные игры, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

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

1. **КЛАСС**

**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.

# КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием

дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной

деятельности.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта»*. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

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

# КЛАСС

**Знания о физической культуре**. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности**. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по

физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация

процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле»,

«ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

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

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и

«прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. *Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры»*.

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом,

оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической

деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## Универсальные познавательные действия:

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое

предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

## Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы

движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

## Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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

* 1. **КЛАСС**

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 бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

# КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

# КЛАСС

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью

«индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в

ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее

освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и

«прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой

деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

передвижения);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 1 |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 0.25 | 0.25 | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 0.25 | 0.25 | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 0.25 | 0.25 | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 2.5 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность** | 0.75 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 3 | 0.5 | 2.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 3 | 0.5 | 2.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 2 | 0.5 | 1.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 2 | 0.5 | 1.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 2 | 0.5 | 1.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 2 | 0.5 | 1.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 1,5 | - | 1,5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.24. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.25. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом** | 2,75 | 1 | 1,75 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.26. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях****лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития****выносливости** | 0.25 |  |  | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.27. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Повороты на лыжах способом переступания. Подъём в горку на лыжах способом****«лесенка*»*** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.28. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.29. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 0,25 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.30. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 6 | - | 4 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 2.75 | 1 | 1.75 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 0,25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 3 | - | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футболе** | 0,25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы . Ведение футбольного мяча** | 2,75 | 1 | 1,75 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 18.75 | 47.25 |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |
| 1.1. | **Возрождение Олимпийских игр** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 1.2. | **Символика и ритуалы первых Олимпийских игр** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 1.3. | **История первых Олимпийских игр современности** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 1 |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |
| 2.1. | **Составление дневника физической культуры** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.2. | **Физическая подготовка человека** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.3. | **Правила развития физических качеств** | 0.25 | 0.25 | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.4. | **Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.5. | **Правила измерения показателей физической подготовленности** | 0.25 | 0.25 | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.6. | **Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.7. | **Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 2.5 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **Упражнения для коррекции телосложения** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.2. | **Упражнения для профилактики нарушения зрения** | 0.75 | - | 0.75 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.3. | **Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация** | 3 | 0.5 | 2.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.5. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорные прыжки** | 3 | 0.5 | 2.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.6. | *Модуль «Гимнастика».* **Упражнения на низком гимнастическом бревне** | 3 | 0.5 | 2.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.7. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине** | 3 | 0.5 | 2.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и****подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазание по канату в три приёма** | 2 | 0.5 | 1.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Упражнения ритмической гимнастики** | 2 | - | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.13. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Беговые упражнения** | 5 | - | 5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.14. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.15. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в высоту с разбега** | 5 | 0.5 | 4.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.16. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и****подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)** | 5 | 1 | 4 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.19. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Передвижение одновременным одношажным ходом** | 2,75 | 0,75 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.20. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах** | 0,25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий** |  |  |  |  |
| 3.21. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона** | 3 | - | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.22. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов** | 3 | - | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.23. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Технические действия баскетболиста без мяча** | 5 | - | 5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.24. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча** | 1 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.25. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Игровые действия в волейболе** | 7 | 3 | 4 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.26. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по катящемуся мячу с разбега** | 7 | - | 7 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.27. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и****подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 64.5 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 8.5 | 55 |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **всего** | **контрольн ыеработы** | **практ ическ ие работ****ы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |
| 1.1. | **Зарождение олимпийского движения** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 1.2. | **Олимпийское движение в СССР и современной России** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 1.3. | **Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 1.4. | **Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 1 |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |
| 2.1. | **Ведение дневника физической культуры** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.2. | **Понятие «техническая подготовка** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.3. | **Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4. | **Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.5. | **Ошибки в технике упражнений и их предупреждение** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.6. | **Планирование занятий технической подготовкой** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.7. | **Составление плана занятий по технической подготовке** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.8. | **Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями** | 0.25 | 0.25 | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.9. | **Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой** | 0.5 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 2.5 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| 3.1. | **Упражнения для коррекции телосложения** | 1 | - | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.2. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.75 | - | 0.75 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.3. | *Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация** | 4 | 1 | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».* **Акробатические пирамиды** | 4 | 1 | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.5. | *Модуль «Гимнастика».* **Стойка на голове с опорой на руки** | 4 | 1 | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.6. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и****подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.7. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье по канату в два приёма** | 2 | - | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений длясамостоятельного обучения лазанью по канату в два****приёма** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Упражнения степ-аэробики** | 2 | - | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.10. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с преодолением препятствий** | 5 | 1 | 4 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.11. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и****подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами****«наступание» и «прыжковый бег»** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.12. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Эстафетный бег** | 5 | 1 | 4 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.13. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |  |
| 3.14. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в катящуюся мишень** | 4 | 1 | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |  |
| 3.15. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |  |
| 3.16. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Торможение на лыжах способом «упор»** | 1 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.17. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для****самостоятельного обучения технике торможения упором** | 1 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.18. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Поворот упором при спуске с пологого склона** | 1 | - | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.19. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для****самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона** | 2 | - | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.20. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции** | 3 | - | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.21. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений** | 1 | - | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.22. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ловля мяча после отскока от пола** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.23. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.24. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.25. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.26. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения** | 1 | - | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.27. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Верхняя прямая подача мяча** | 4 | 1 | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.28. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку** | 0,25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.29. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову** | 4 | 1 | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.30. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Средние и длинные передачи футбольного мяча** | 4 | 1 | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Тактические действия игры футбол** | 4 | 1 | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 64,5 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 13 | 49 |  |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

* 1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Техника безопасности науроках легкой атлетики. | 1 |  | 1 |  |
| 2. | Обучение. Спринтерский бег (техника низкогостарта). | 1 |  | 1 |  |
| 3. | Контрольный. Спринтерский бег. (бег 30метров с низкого старта). | 1 | 1 |  | тестирование |
| 4. | Совершенствование. Спринтерский бег (бег подистанции) | 1 |  | 1 |  |
| 5. | Контрольный. Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину сместа. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 6. | Комбинированный. Прыжокв длину с места. | 1 |  | 1 |  |
| 7. | Контрольный. Прыжок вдлину с места. | 1 | 1 |  | зачет |
| 8. | Обучение. Метание малогомяча. | 1 |  | 1 |  |
| 9. | Комбинированный. Метание малого мяча надальность. | 1 |  | 1 |  |
| 10. | Совершенствование. Метание малого мяча надальность. | 1 |  | 1 |  |
| 11. | Контрольный. Метание малого мяча с разбега надальность. | 1 | 1 |  | зачет |
| 12. | Обучение. Прыжки черезскакалку. | 1 |  | 1 |  |
| 13. | Контрольный. Прыжкичерез скакалку за 1 минуту. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 14. | Обучение. Прыжки в высоту способом согнувноги | 1 |  | 1 |  |
| 15. | Контрольный. Прыжки ввысоту способом согнув ноги | 1 | 1 |  | зачет |
| 16. | Обучение. Бег на длинныедистанции | 1 |  | 1 |  |
| 17. | Совершенствование. Бег надлинные дистанции. | 1 |  | 1 |  |
| 18. | Контрольный. Тест- 1000 м. | 1 | 1 |  | тестирование |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19. | Техника безопасности на уроках гимнастики сэлементами акробатики. | 1 |  | 1 |  |
| 20. | Контрольный. Строевыеупражнения. | 1 | 1 |  |  |
| 21. | Обучение. Подтягивание на перекладине. Кувыроквперед и назад. | 1 |  | 1 |  |
| 22. | Контрольный. Подтягивания на перекладине. Кувыроквперед-назад. | 1 | 1 |  | зачет |
| 23. | Обучение. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках. | 1 |  | 1 |  |
| 24. | Контрольный. Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад. | 1 | 1 |  | зачет |
| 25. | Обучение. Метание набивного мяча из-заголовы в положении сед. | 1 |  | 1 |  |
| 26. | Контрольный. Метание набивного мяча из-заголовы в положении сед. | 1 | 1 |  | зачет |
| 27. | Обучение. Сгибание- разгибание туловища изположения лежа на спине. | 1 |  | 1 |  |
| 28. | Контрольный. Сгибание- разгибание туловища изположения лежа на спине. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 29. | Обучение. Опорныйпрыжок на гимнастического козла. | 1 |  | 1 |  |
| 30. | Контрольный. Опорный прыжок на гимнастическогокозла. | 1 | 1 |  | зачет |
| 31. | Обучение. Лазание и перелезание нагимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  |
| 32. | Совершенствование. Лазание и перелезание нагимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  |
| 33. | Т/б. Передвижение на лыжах попеременнымдвухшажным ходом | 1 |  | 1 |  |
| 34. | Передвижение на лыжах попеременнымдвухшажным ходом | 1 |  | 1 |  |
| 35. | Передвижение на лыжах попеременнымдвухшажным ходом |  | 1 |  | зачет |
| 36. | Повороты на лыжахспособом переступания |  |  | 1 |  |
| 37. | Повороты на лыжахспособом переступания |  |  | 1 |  |
| 38. | Повороты на лыжахспособом переступания |  | 1 |  | зачет |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39. | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка*».* Спуск на лыжах с пологогосклона. |  |  | 1 |  |
| 40. | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка*».* Спуск на лыжах с пологогосклона. |  |  | 1 |  |
| 41. | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка*».* Спуск на лыжах с пологогосклона. | 1 | 1 |  | Зачет |
| 42. | Техника безопасности науроках волейбола. | 1 |  | 1 |  |
| 43. | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумяруками сверху. | 1 |  | 1 |  |
| 44. | Контрольный. Прием ипередача мяча двумя руками сверху. | 1 | 1 |  | Зачет |
| 45. | Обучение. Прием и передача мяча двумяруками снизу. | 1 |  | 1 |  |
| 46. | Контрольный. Прием и передача мяча двумяруками снизу. | 1 | 1 |  | зачет |
| 47. | Обучение. Нижняя прямаяподача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 48. | Контрольный. Нижняяпрямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 49. | Обучение. Верхняя прямаяподача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 50. | Контрольный. Верхняяпрямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 51. | Совершенствование.Закрепление пройденного материала. | 1 |  | 1 |  |
| 52. | Техника безопасности науроках баскетбола. | 1 |  | 1 |  |
| 53. | Обучение. Стойка и передвижение игрока.Ведение мяча на месте. | 1 |  | 1 |  |
| 54. | Контрольный. Ведение мячана месте. | 1 | 1 |  | зачет |
| 55. | Обучение. Ведение мяча на месте. Ловля и передачамяча. | 1 |  | 1 |  |
| 56. | Контрольный. Ведение мячав движении. | 1 | 1 |  | зачет |
| 57. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину нарезультат | 1 | 1 | 1 | зачет |
| 58. | Совершенствование.Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 59. | Контрольный. | 1 | 1 |  | Тестирование |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Непрерывный бег. |  |  |  |  |
| 60. | Совершенствование.Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 61. | Контрольный. Спринтерский бег.Прыжки в длину с места. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 62. | Техника безопасности науроках мини-футбола. | 1 |  | 1 |  |
| 63. | Обучение. Ведение ипередачи футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 64. | Контрольный. Ведениефутбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 65. | Обучение. Жонглирование и передачи футбольногомяча. | 1 |  | 1 |  |
| 66. | Контрольный. Передачи ижонглирование футбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 67. | Совершенствование.Жонглирование футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 68. | Контрольный.Жонглирование футбольного мяча. | 1 | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 24 | 44 |  |

# КЛАСС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Техника безопасности науроках легкой атлетики. | 1 |  | 1 |  |
| 2. | Обучение. Спринтерский бег (техника низкогостарта). | 1 |  | 1 |  |
| 3. | Контрольный.Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта). | 1 | 1 |  | тестирование |
| 4. | Совершенствование. Спринтерский бег (бег подистанции) | 1 |  | 1 |  |
| 5. | Контрольный. Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину сместа. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 6. | Комбинированный. Прыжокв длину с места. | 1 |  | 1 |  |
| 7. | Контрольный. Прыжок вдлину с места. | 1 | 1 |  | зачет |
| 8. | Обучение. Метание малогомяча. | 1 |  | 1 |  |
| 9. | Комбинированный. Метание малого мяча надальность. | 1 |  | 1 |  |
| 10. | Совершенствование.Метание малого мяча на дальность. | 1 |  | 1 |  |
| 11. | Контрольный. Метание малого мяча с разбега надальность. | 1 | 1 |  | зачет |
| 12. | Обучение. Прыжки черезскакалку. | 1 |  | 1 |  |
| 13. | Контрольный. Прыжкичерез скакалку за 1 минуту. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 14. | Обучение. Прыжки в высоту способом согнувноги | 1 |  | 1 |  |
| 15. | Контрольный. Прыжки ввысоту способом согнув ноги | 1 | 1 |  | зачет |
| 16. | Обучение. Бег на длинныедистанции | 1 |  | 1 |  |
| 17. | Совершенствование. Бег надлинные дистанции. | 1 |  | 1 |  |
| 18. | Контрольный. Тест- 1000 м. | 1 | 1 |  | тестирование |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19. | Техника безопасности на уроках гимнастики сэлементами акробатики. | 1 |  | 1 |  |
| 20. | Контрольный. Строевыеупражнения. | 1 | 1 |  |  |
| 21. | Обучение. Подтягивание на перекладине. Кувыроквперед и назад. | 1 |  | 1 |  |
| 22. | Контрольный. Подтягивания на перекладине. Кувыроквперед-назад. | 1 | 1 |  | зачет |
| 23. | Обучение. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках. | 1 |  | 1 |  |
| 24. | Контрольный. Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад. | 1 | 1 |  | зачет |
| 25. | Обучение. Метание набивного мяча из-заголовы в положении сед. | 1 |  | 1 |  |
| 26. | Контрольный. Метание набивного мяча из-заголовы в положении сед. | 1 | 1 |  | зачет |
| 27. | Обучение. Сгибание- разгибание туловища изположения лежа на спине. | 1 |  | 1 |  |
| 28. | Контрольный. Сгибание- разгибание туловища изположения лежа на спине. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 29. | Обучение. Опорныйпрыжок на гимнастического козла. | 1 |  | 1 |  |
| 30. | Контрольный. Опорный прыжок на гимнастическогокозла. | 1 | 1 |  | зачет |
| 31. | Обучение. Лазание и перелезание нагимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  |
| 32. | Совершенствование. Лазание и перелезание нагимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  |
| 33. | Т/б. Передвижение одновременнымодношажным ходом | 1 |  | 1 |  |
| 34. | Передвижениеодновременным одношажным ходом | 1 |  | 1 |  |
| 35. | Передвижениеодновременным одношажным ходом | 1 | 1 |  | зачет |
| 36. | Преодоление небольших трамплинов при спуске спологого склона | 1 |  | 1 |  |
| 37. | Преодоление небольших трамплинов при спуске спологого склона | 1 |  | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38. | Преодоление небольших трамплинов при спуске спологого склона | 1 |  | 1 |  |
| 39. | Преодоление небольшихтрамплинов при спуске с пологого склона | 1 |  | 1 |  |
| 40. | Преодоление небольших трамплинов при спуске спологого склона | 1 |  | 1 |  |
| 41. | Преодоление небольших трамплинов при спуске спологого склона | 1 | 1 |  | Зачет |
| 42.. | Техника безопасности науроках волейбола. | 1 |  | 1 |  |
| 43. | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумяруками сверху. | 1 |  | 1 |  |
| 44. | Стойка и передвижение игрока. Передача мячадвумя руками сверху. | 1 |  | 1 |  |
| 45. | Контрольный. Прием и передача мяча двумяруками сверху. | 1 | 1 |  | Зачет |
| 46. | Обучение. Прием и передача мяча двумяруками снизу. | 1 |  | 1 |  |
| 47. | Контрольный. Прием ипередача мяча двумя руками снизу. | 1 | 1 |  | Зачет |
| 48. | Обучение. Нижняя прямаяподача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 49. | Техника безопасности науроках баскетбола. | 1 |  | 1 |  |
| 50. | Обучение. Стойка ипередвижение игрока. Ведение мяча на месте. | 1 |  | 1 |  |
| 51. | Контрольный. Ведение мячана месте. | 1 | 1 |  | Зачет |
| 52. | Обучение. Ведение мяча на месте. Ловля и передачамяча. | 1 |  | 1 |  |
| 53. | Контрольный. Ведение мячав движении. | 1 | 1 |  | зачет |
| 54. | Ловля и передачи мяча.Броски мяча в корзину. | 1 |  | 1 |  |
| 55. | Контрольный. Ловля и передачи мяча. Броски мячав корзину. | 1 | 1 |  | Зачет |
| 56. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 57. | Совершенствование.Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 58. | Контрольный.Непрерывный бег. | 1 | 1 |  | Тестирование |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59. | Совершенствование.Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 60. | Совершенствование.Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 61. | Контрольный.Спринтерский бег. Прыжки в длину с места. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 62. | Техника безопасности науроках мини-футбола. | 1 |  | 1 |  |
| 63. | Обучение. Ведение ипередачи футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 64. | Контрольный. Ведениефутбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 65. | Обучение. Жонглирование и передачи футбольногомяча. | 1 |  | 1 |  |
| 66. | Контрольный. Передачи и жонглированиефутбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 67. | Совершенствование. Жонглированиефутбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 68. | Контрольный.Жонглирование футбольного мяча. | 1 | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 24 | 44 |  |

* 1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Виды, формы контроля** |
|  |  | **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |  |
| 1. | Техника безопасности науроках легкой атлетики. | 1 |  | 1 |  |
| 2. | Обучение. Спринтерскийбег (техника низкого старта). | 1 |  | 1 |  |
| 3. | Контрольный. Спринтерский бег. (бег 30метров с низкого старта). | 1 | 1 |  | тестирование |
| 4. | Совершенствование.Спринтерский бег (бег по дистанции) | 1 |  | 1 |  |
| 5. | Контрольный. Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину сместа. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 6. | Комбинированный. Прыжокв длину с места. | 1 |  | 1 |  |
| 7. | Контрольный. Прыжок вдлину с места. | 1 | 1 |  | зачет |
| 8. | Обучение. Метание малогомяча. | 1 |  | 1 |  |
| 9. | Комбинированный.Метание малого мяча на дальность. | 1 |  | 1 |  |
| 10. | Совершенствование. Метание малого мяча надальность. | 1 |  | 1 |  |
| 11. | Контрольный. Метание малого мяча с разбега надальность. | 1 | 1 |  | зачет |
| 12. | Обучение. Прыжки черезскакалку. | 1 |  | 1 |  |
| 13. | Контрольный. Прыжкичерез скакалку за 1 минуту. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 14. | Обучение. Прыжки в высоту способом согнувноги | 1 |  | 1 |  |
| 15. | Контрольный. Прыжки ввысоту способом согнув ноги | 1 | 1 |  | зачет |
| 16. | Обучение. Бег на длинныедистанции | 1 |  | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. | Совершенствование. Бег надлинные дистанции. | 1 |  | 1 |  |
| 18. | Контрольный. Тест- 1000 м. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 19. | Техника безопасности на уроках гимнастики сэлементами акробатики. | 1 |  | 1 |  |
| 20. | Контрольный. Строевыеупражнения. | 1 | 1 |  |  |
| 21. | Обучение. Подтягивание на перекладине. Кувыроквперед и назад. | 1 |  | 1 |  |
| 22. | Контрольный. Подтягивания на перекладине. Кувыроквперед-назад. | 1 | 1 |  | зачет |
| 23. | Обучение. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках. | 1 |  | 1 |  |
| 24. | Контрольный. Стойка налопатках. Кувырок вперед- назад. | 1 | 1 |  | зачет |
| 25. | Обучение. Метание набивного мяча из-заголовы в положении сед. | 1 |  | 1 |  |
| 26. | Контрольный. Метаниенабивного мяча из-за головы в положении сед. | 1 | 1 |  | зачет |
| 27. | Обучение. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  | 1 |  |
| 28. | Контрольный. Сгибание- разгибание туловища изположения лежа на спине. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 29. | Обучение. Опорный прыжокна гимнастического козла. | 1 |  | 1 |  |
| 30. | Контрольный. Опорный прыжок на гимнастическогокозла. | 1 | 1 |  | зачет |
| 31. | Обучение. Лазание и перелезание нагимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  |
| 32. | Совершенствование.Лазание и перелезание на гимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  |
| 33. | Т/б. Торможение на лыжахспособом «упор» | 1 |  | 1 |  |
| 34. | Т/б. Торможение на лыжахспособом «упор» | 1 |  | 1 |  |
| 35. | Т/б. Торможение на лыжахспособом «упор» | 1 | 1 |  | Зачет |
| 36. | Поворот упором при спускес пологого склона | 1 |  | 1 |  |
| 37. | Поворот упором при спускес пологого склона | 1 |  | 1 |  |
| 38. | Поворот упором при спускес пологого склона | 1 | 1 |  | Зачет |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39. | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебнойдистанции | 1 |  | 1 |  |
| 40. | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебнойдистанции | 1 |  | 1 |  |
| 41. | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебнойдистанции | 1 | 1 |  | Зачет |
| 42. | Техника безопасности науроках волейбола. | 1 |  | 1 |  |
| 43. | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумяруками сверху. | 1 |  | 1 |  |
| 44. | Контрольный. Прием и передача мяча двумя рукамисверху. | 1 | 1 |  | Зачет |
| 45. | Обучение. Прием ипередача мяча двумя руками снизу. | 1 |  | 1 |  |
| 46. | Контрольный. Прием ипередача мяча двумя руками снизу. | 1 | 1 |  | зачет |
| 47. | Обучение. Нижняя прямаяподача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 48. | Контрольный. Нижняяпрямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 49. | Обучение. Верхняя прямаяподача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 50. | Техника безопасности науроках баскетбола. | 1 |  | 1 |  |
| 51. | Обучение. Стойка ипередвижение игрока. Ведение мяча на месте. | 1 |  | 1 |  |
| 52. | Контрольный. Ведение мячана месте. | 1 | 1 |  | зачет |
| 53. | Обучение. Ведение мяча на месте. Ловля и передачамяча. | 1 |  | 1 |  |
| 54. | Контрольный. Ведение мячав движении. | 1 | 1 |  | зачет |
| 55. | Совершенствование.Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 56. | Совершенствование.Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 57. | Контрольный.Непрерывный бег. | 1 | 1 |  | Тестирование |
| 58. | Совершенствование.Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 59. | Совершенствование.Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 60. | Контрольный. | 1 | 1 |  | тестирование |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Спринтерский бег.Прыжки в длину с места. |  |  |  |  |
| 61. | Техника безопасности науроках мини-футбола. | 1 |  | 1 |  |
| 62. | Обучение. Ведение ипередачи футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 63. | Контрольный. Ведениефутбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 64. | Обучение. Жонглирование ипередачи футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 65. | Контрольный. Передачи и жонглированиефутбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 66. | Совершенствование. Жонглированиефутбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 67. | Контрольный.Жонглирование футбольного мяча. | 1 | 1 |  |  |
| 68. | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  | 1 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 24 | 44 |  |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА 5 КЛАСС**

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

Введите свой вариант:

# КЛАСС

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

Введите свой вариант:

# КЛАСС

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

Введите свой вариант:

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ 5 КЛАСС

* Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
* Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
* Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

# КЛАСС

* Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
* Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
* Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

# КЛАСС

* Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
* Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
* Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. **КЛАСС**
2. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
3. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподаваниифизической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

1. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

1. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

https://fk-i-s.ru/

1. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

https://[www.uchportal.ru/load/101](http://www.uchportal.ru/load/101)

# КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

1. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

1. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

https://fk-i-s.ru/

1. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

https://[www.uchportal.ru/load/101](http://www.uchportal.ru/load/101)

# КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

1. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

1. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

https://fk-i-s.ru/

1. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

https://[www.uchportal.ru/load/101](http://www.uchportal.ru/load/101)

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
* плакаты методические;
* портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

* аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
* мегафон;
* экран (на штативе или навесной);
* цифровая видеокамера.

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* скамейки гимнастические;
* перекладина гимнастическая;
* палки гимнастические;
* скакалки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* кольца гимнастические;
* маты гимнастические;
* перекладина навесная;
* канат для лазанья;
* комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
* мячи набивные (1 кг);
* мячи массажные;
* мячи-хопы;
* мячи малые (резиновые, теннисные );
* мячи средние резиновые;
* мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
* кольца пластмассовые разного размера;
* кольца резиновые;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная (10 м, 50 м);
* щиты с баскетбольными кольцами;
* стойки волейбольные;
* стойки с баскетбольными кольцами;
* сетка волейбольная;
* конусы;
* футбольные ворота