**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ярославской области**

**Управление образования Ростовского муниципального района**

**МОУ Хмельниковская СОШ**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании  педагогического совета  Протокол №1  от «30».08.2023 г. | Утверждаю  Директор МОУ Хмельниковская СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Мироненко Т. В./  (подпись)  Приказ по школе №107  От «01».09.2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 3558152)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5 и 7 классов**

**п. Хмельники**

**2023-2024 уч. год.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 136 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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.

**7 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.

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 бесснежных районов – имитация передвижения);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
* демонстрировать технические действия в спортивных играх:

1. баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
2. волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
3. футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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 обучающихся, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
* демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

1. 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);
2. волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
3. 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).

**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. | Знания о физической культуре | 2 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| **Итого по разделу:** | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | Способы самостоятельной деятельности | 5 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| **Итого по разделу:** | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 5 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| **Итого по разделу:** | | 5 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1. | Гимнастика (модуль «Гимнастика») | 8 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 2.2. | Лёгкая атлетика (модуль «Легкая атлетика») | 16 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 2.3. | Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта») | 12 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 2.4. | Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры») | 8 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 2.5. | Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры») | 4 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 2.6. | Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры») | 5 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 2.7. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт») | 3 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| **Итого по разделу:** | | 56 |  | | |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:** | | 68 | 0 | 0 |  |

**7 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. | Знания о физической культуре | 2 |  |  | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| **Итого по разделу:** | | 2 |  | | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1. | Способы самостоятельной деятельности | 5 |  |  | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| **Итого по разделу:** | | 5 |  | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 1.1. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 5 |  |  | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| **Итого по разделу:** | | 5 |  | | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 2.1. | Гимнастика (модуль «Гимнастика») | 8 |  |  | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 2.2. | Лёгкая атлетика (модуль «Легкая атлетика») | 16 |  |  | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 2.3. | Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта») | 12 |  |  | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 2.4. | Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры») | 8 |  |  | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 2.5. | Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры») | 4 |  |  | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 2.6. | Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры») | 5 |  |  | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 2.7. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт») | 3 |  |  | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| **Итого по разделу:** | | 56 |  | | | |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:** | | 68 | 0 | 0 |  | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1. | ТБ на уроках легкой атлетики. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 2. | Беговые упражнения на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 3. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 4. | Техника выполнения высокого старта при беге на короткие дистанции. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 5. | Техника бега на длинные дистанции. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 6. | Равномерное передвижение при беге на длинные дистанции. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 7. | Осанка человека. ТБ на занятиях прыжками. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 8. | Прыжки в длину с 3-х и 5 шагов разбега, техника. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 9. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 10. | ТБ на занятиях баскетболом. История развития баскетбола. Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 11. | Подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 12. | Организация и проведение самостоятельных  занятий. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 13. | Совершенствование передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 14. | Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность. Ведение дневника физической культуры. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 15. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни». | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 16. | Правила составления индивидуального режима дня. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 17. | ТБ на занятиях по гимнастике. Совершенствование техники кувырка вперед в группировке ноги скрестно. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 18. | Упражнения утренней зарядки. Кувырок назад в группировке. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 19. | Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 20. | Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на развитие гибкости. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 21. | Упражнения на формирование телосложения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 22. | Подводящие упражнения для опорного прыжка на гимнастического козла. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 23. | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 24. | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 25. | Олимпийское движение в России. Выдающиеся спортсмены на Олимпийских играх. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 26. | Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 27. | Организация досуга средствами физической культуры. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 28. | ТБ на занятиях футболом. Удар по неподвижному мячу. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 29. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 30. | Ведение футбольного мяча. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 31. | Обводка мячом ориентиров. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 32. | Удар по катящемуся мячу. Учебная игра. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 33. | ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Правила передвижения с лыжами в строю. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 34. | Освоение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 35. | Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 36. | Прохождение дистанции на учебном круге попеременным двухшажным ходом. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 37. | Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двухшажным ходом. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 38. | Техника подъёма в горку на лыжах способом «лесенка». | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 39. | Совершенствование подъёма в горку на лыжах способом «лесенка». | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 40. | Техника спуска на лыжах с пологого склона. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 41. | Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 42. | Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 43. | Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 44. | Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 45. | Планирование занятий физической культурой. Личная гигиена. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 46. | Измерение индивидуальных показателей физического развития. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 47. | Самостоятельное составления индивидуального режима дня. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 48. | Правила подбора упражнений для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 49. | ТБ на занятиях волейболом. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 50. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 51. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 52. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 53. | Знакомство с рекомендациями по ТБ при выполнении упражнений в метании малого мяча. Упражнения на развитие точности движения. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 54. | Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 55. | Игры-эстафеты с использованием малого мяча. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 56. | Правила соревнований по легкой атлетике. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 57. | Бег из различных исходных положений. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 58. | Соревнования по прыжкам в длину с разбега на результат (6 попыток). | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 59. | Спринтерский бег. Бег 30, 40 и 60 м. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 60. | Прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 61. | Миф о зарождении Олимпийских игр. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 62. | Упражнения на развитие координации. Техника ведения баскетбольного мяча. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 63. | Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 64. | Техника броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 65. | Способы самостоятельного совершенствования техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 66. | Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 67. | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 68. | Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:** | | 68 | 0 | 0 |  | |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1. | Подготовка к занятиям физической культурой. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 2. | ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 3. | Низкий старт. Бег с ускорением 30 м. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 4. | Соревнования в беге на 60 м. Равномерный бег 5 мин. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 5. | Техника бега на средние дистанции. Бег 200-300 м. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 6. | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 7. | Техника и тактика бега на средние дистанции. Бег 400 м., 2\*400 м. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 8. | Метание малого мяча. Соревнования в беге на 1000 м. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 9. | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Полоса препятствий. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 10. | ТБ на уроках по баскетболу. Взаимодействие в парах. Броски в кольцо. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 11. | Бросок из-под кольца. Ведение мяча. Двусторонняя игра 3\*3, 4\*4. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 12. | Игра в защите. Ловля и передача мяча от груди. Преследование игрока. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 13. | Ведение мяча правой и левой рукой. Выбивание мяча. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 14. | Олимпийское движение в России. Выдающиеся спортсмены на Олимпийских играх. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 15. | Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 16. | Организация досуга средствами физической культуры. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 17. | ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 18. | Комбинации в акробатике. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 19. | Комплекс ОРУ. Вис на гимнастической стенке (с согнутыми ногами, прогнувшись). | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 20. | Акробатика. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 21. | Упражнения на равновесие. Комплекс упражнений на развитие координации. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 22. | Силовые упражнения. Отжимания в упоре лежа с опоры разной высоты. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 23. | Ритмическая гимнастика. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 24. | Силовые упражнения с отягощениями и весом собственного тела. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 25. | Россияне призеры и победители Олимпийских игр. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 26. | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 27. | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 28. | ТБ на занятиях по футболу. Тактические действия при выполнении углового удара. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 29. | Удар по мячу подъемом. Жонглирование мячом. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 30. | Техника передачи и приема мяча. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 31. | Техника ведения мяча. Финты мячом. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 32. | Тактические комбинации в футболе. Учебная игра. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 33. | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Торможение на лыжах способом «упор». | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 34. | Поворот упором при спуске с пологого склона. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 35. | Преодоление естественных препятствий на лыжах. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 36. | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 37. | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 38. | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 39. | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 40. | Одновременный одношажный ход. Лыжные эстафеты. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 41. | Повороты переступанием. Равномерное передвижение до 10 мин. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 42. | Поворот переступанием на спуске различной крутизны. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 43. | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1 км.). | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 44. | Соревнования по лыжным гонкам (2 км.) на результат. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 45. | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 46. | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 47. | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 48. | Физическая культура в современном обществе. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 49. | Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Эстафеты с элементами волейбола. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 50. | Волейбол. Верхняя передача мяча. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 51. | Волейбол. Приём снизу двумя руками. Техника нижней подачи. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 52. | Волейбол. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Учебная игра по правилам. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 53. | Техника эстафетного бега по кругу. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 54. | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 55. | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Фазы прыжка в длину. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 56. | Соревнования по метанию малого мяча на дальность на результат (3 попытки). | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 57. | Преодоление препятствий прыжковым бегом. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 58. | Прыжки с разбега в длину и в высоту. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 59. | Техника передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 60. | Бег 200-300 м. Равномерный бег 7 мин. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 61. | Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игровые задания 3:3. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 62. | Баскетбол. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 63. | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 64. | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 65. | Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 66. | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 67. | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 68. | Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:** | | 68 | 0 | 0 |  | |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5—7 классы — М.: Просвещение, 2014

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

* Российская электронная школа (resh.edu.ru).
* ВФСК ГТО (gto.ru).
* ГТО76.рф.

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

* Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.
* Мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный.
* Насос для накачивания мячей.
* Скамейка гимнастическая универсальная.
* Мат гимнастический прямой.
* Стенка гимнастическая.
* Скакалка.
* Мяч для метания.
* Лыжный комплект.
* Обруч гимнастический.
* Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты.
* Канат для лазания, с механизмом крепления.
* Палка гимнастическая.
* Секундомер.
* Стойки для прыжков в высоту.
* Рулетка измерительная (5 м.; 10 м.).
* Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.