

СОГЛАСОВАНО
Председатель первичной
организации
МБОУ «Сурская ООШ»
Изокова А.И.
30.08.2022

РАССМОТРЕНО
на собрании педагогического
совета протокол
№1 от 30.08.2022г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Сурская ООШ»
Николаева /О.Н.Николаева/
Приказ № 48 от 30.08.2022

Рабочая программа

по физической культуре
для 5 класса
на 2022-2023 учебный год

Программа	Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. «Просвещение», 2012.
Учебник	М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова «Физическая культура. 5-7 классы», Москва: Просвещение, 2008 - 156 с.: ил.
Количество часов	102 ч. (3 часа в неделю)
Составитель	Учитель физической культуры Тимакова Галина Евстафьевна

2022г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и

нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1	Укажите период	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос; Объяснение;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1	Укажите период	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Объяснение;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	Укажите период	приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;	Объяснение;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

						положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья; физическое развитие и физическую подготовку;			
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	Укажите период	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
Итого по разделу		4							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1	Укажите период	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	Укажите период	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1	Укажите период	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	Укажите период	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1	Укажите период	выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Укажите период	устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов; смещение внутренних	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

						нарушение кровообращения);		
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	Укажите период	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1	Укажите период	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

						организма по определённой формуле;		
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1	Укажите период	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	1	Укажите период	составляют дневник физической культуры;	Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		10						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	Укажите период	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

						здоровом образе жизни современного человека.;		
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	Укажите период	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	Укажите период	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1	Укажите период	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	Укажите период	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	Укажите период	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

						координации и разучивают его;;		
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	Укажите период	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	Укажите период	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	Укажите период	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	1	0	Укажите период	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;	Контрольная работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	1	0	Укажите период	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;	Контрольная работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	0	Укажите период	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Контрольная работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	1	0	Укажите период	определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;	Контрольная работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	1	1	Укажите период	разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	1	1	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

						гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;		
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	1	1	Укажите период	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1	1	Укажите период	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	1	1	Укажите период	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

						атлетикой;		
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	1	1	Укажите период	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	1	1	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

						передвижении на лыжах для развития выносливости»;		
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	1	1	Укажите период	разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону»;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	Укажите период	разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку»;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	1	1	Укажите период	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

						стойке, делают выводы;;		
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	Укажите период	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	1	1	Укажите период	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол					и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;		
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	1	1	Укажите период	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком анализируют фазы и элементы техники;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	Укажите период	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

						грудь с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;		
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	1	1	Укажите период	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	1	1	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по неподвижному мячу	2	1	1	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	1	1	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Ведение футбольного мяча	1	0	1	Укажите период	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

						учебных конусов, делают выводы;		
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	Укажите период	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой»; выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		58						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	10	20	Укажите период	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Контрольная работа; Зачет; Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

Итого по разделу	30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	29	73	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1	Укажите дату	Устный опрос;
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1	Укажите дату	Объяснение;
3.	Знакомство с понятием "здоровый образ жизни" и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	Укажите дату	Беседа;
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	Укажите дату	Беседа;
5.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1	Укажите дату	Беседа;
6.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
7.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
8.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
9.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
10.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
11.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;

12.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
13.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
14.	Ведение дневника физической культуры	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
15.	Знакомство с понятием "физкультурно-оздоровительная деятельность"	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
16.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
17.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
18.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
19.	Упражнение на развитие гибкости	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
20.	Упражнение на развитие координации	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
21.	Упражнение на формирование телосложения	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика". Знакомство с понятием "спортивно-оздоровительная деятельность"	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика". Кувырок вперед в группировке.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;

24.	Модуль "Гимнастика". Кувырок назад в группировке.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа;
25.	Модуль "Гимнастика". Кувырок вперед ноги "скрестно"	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа;
26.	Модуль "Гимнастика". Кувырок из стойки на лопатках.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа;
27.	Модуль "Гимнастика". Опорные прыжки на гимнастического козла.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа;
28.	Модуль "Гимнастика". Гимнастическая комбинация на низком гимнастической бревне.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа;
29.	Модуль "Гимнастика". Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
30.	Модуль "Гимнастика". Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа;
31.	Модуль "Гимнастика". Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика". Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика". Расхождение на гимнастической скамейке в парах"	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа;
34.	Модуль "Легкая атлетика". Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
35.	Модуль "Легкая атлетика". Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;

	упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой.					
36.	Модуль "Легкая атлетика". Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
37.	Модуль "Легкая атлетика". Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа;
38.	Модуль "Легкая атлетика". Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
39.	Модуль "Легкая атлетика". Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способом их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
40.	Модуль "Легкая атлетика". Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
41.	Модуль "Легкая атлетика". Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа;
42.	Модуль "Легкая атлетика". Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
43.	Модуль "Легкая атлетика". Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
44.	Модуль "Легкая атлетика". Метание малого мяча на дальность.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа;

45.	Модуль " Зимние виды спорта". Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
46.	Модуль " Зимние виды спорта". Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа;
47.	Модуль " Зимние виды спорта". Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
48.	Модуль " Зимние виды спорта". Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
49.	Модуль " Зимние виды спорта". Повороты на лыжах способом переступания.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа;
50.	Модуль " Зимние виды спорта". Подъем в горку на лыжах способом "лесенка".	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
51.	Модуль " Зимние виды спорта". Спуск на лыжах с пологого склона".	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
52.	Модуль " Зимние виды спорта". Спуск на лыжах с пологого склона.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа;
53.	Модуль " Зимние виды спорта". Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
54.	Модуль " Спортивные игры. Баскетбол". Передача мяча двумя руками от груди.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
55.	Модуль " Спортивные игры. Баскетбол". Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа;

56.	Модуль " Спортивные игры. Баскетбол". Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
57.	Модуль " Спортивные игры. Баскетбол". Ведение баскетбольного мяча.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
58.	Модуль " Спортивные игры. Баскетбол". Ведение баскетбольного мяча.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа;
59.	Модуль " Спортивные игры. Баскетбол". Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
60.	Модуль " Спортивные игры. Волейбол". Прямая нижняя подача мяча в волейбол.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
61.	Модуль " Спортивные игры. Волейбол". Прямая нижняя подача мяча в волейбол.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа;
62.	Модуль " Спортивные игры. Волейбол". Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
63.	Модуль " Спортивные игры. Волейбол". Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
64.	Модуль " Спортивные игры. Волейбол". Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	1	0	Укажите дату	Практическая работа;
65.	Модуль " Спортивные игры. Волейбол". Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;

66.	Модуль " Спортивные игры. Футбол". Удар по неподвижному мячу.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
67.	Модуль " Спортивные игры. Футбол". Удар по неподвижному мячу.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа;
68.	Модуль " Спортивные игры. Футбол". Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
69.	Модуль " Спортивные игры. Футбол". Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
70.	Модуль " Спортивные игры. Футбол". Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	1	0	Укажите дату	Практическая работа;
71.	Модуль " Спортивные игры. Футбол". Ведение футбольного мяча.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
72.	Модуль " Спортивные игры. Футбол". Обводка мячом ориентиров.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
73.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;
74.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа;

75.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа.
76.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа.
77.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа.
78.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа.
79.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа.
80.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа.

81.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа.
82.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа.
83.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа.
84.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа.
85.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа.
86.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа.

87.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа.
88.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа.
89.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа.
90.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа.
91.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа.
92.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Укажите дату	Практическая работа.

93.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа.
94.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа.
95.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа.
96.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа.
97.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа.
98.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа.

99.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа.
100.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа.
101.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа.
102.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	0	Укажите дату	Контрольная работа.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	29	73		

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

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.

2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

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

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.
10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.
12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. —М.: Владос, 2002.
14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.
16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.
17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.
18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.

20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.

21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. мячи футбольные - 4 шт;
2. мячи волейбольные - 2 шт;
3. мячи баскетбольные - 2 шт;
4. мячи резиновые (большие, средние, малые) - 8 шт;
5. скакалки - 12 шт;
6. конусы - 6 шт;
7. гранаты - 6 шт;
8. стол для тенниса - 1 шт;
9. обручи - 7 шт;
10. гимнастические палки - 10 шт;
11. гантели - 2 шт;
12. веревки туристические - 4 шт;
13. снаряжение туристическое - 4 комплекта;
14. набор для игры в настольный теннис - 2 шт;
15. флажки - 10 шт;
16. эстафетные палочки - 6 шт;
17. свисток - 1 шт;
18. секундомер - 1 шт;
19. измерительная линейка - 1 шт.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Видеофильм
2. Компьютер.