

«Рассмотрено» на заседании ШМО «Человек – культура» Руководитель Ю.Э. Петруевич _____ Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора О.С. Широкова _____  30 августа 2023 г.	«Утверждено» Директор МБОУ «Школа № 29» С.В. Качевская _____ 30 августа 2023 г. Приказ № 160 от 30.08.2023 г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса  
**«Физическая культура 5 класс»**  
(предмет, класс)

для основного общего образования  
(базовый уровень)

Составитель:

учитель физической культуры

(предмет)

МБОУ «Школа № 29» Калинин Валерий Владимирович

(ФИО)

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

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

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

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

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

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

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

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

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

базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей 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.

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся вместе с классом, но по специально разработанной программе.

Для обучающихся с ЗПР в образовательной организации организовано инклюзивное обучение, которое представлено в следующем варианте:

1. Совместное обучение, нормально развивающихся обучающихся с учащимися имеющим ограниченные возможности здоровья ЗПР, в общеобразовательных классах. Осуществляется с учетом раздела «Адаптивная физическая культура».
2. Индивидуальное обучение - при наличии показаний осуществляется по индивидуальному учебному плану - на дому.

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

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

Вариативные модули реализуются за счёт внеурочной деятельности «Игровое ГТО».

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.

*Модуль «Теоретическая подготовка»* подаётся блоками. Сообщение какого-либо материала осуществляется в форме бесед (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Также изучение данного модуля осуществляется самостоятельно детьми, не принимающим участия в практической части урока.

Основную роль данный модуль занимает при проведении дистанционной формы обучения учащихся. В этом случае используется предметная линия учебников 5 – 7 классы М. Я. Виленский, издательство «Просвещение», Москва, 2013 год.

*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).

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.

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.

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 относятся 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 и	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								

1.1.	<p>Модуль «Теоретическая подготовка».</p> <p>Основы знаний.</p> <p>Двигательные умения и навыки.</p> <p>Развитие двигательных способностей.</p>	68			Учебный год	Устное изучение	Письменная работа	Учебник по физической культуре для учащихся 5 – 7 классов под редакцией М. Я. Виленского.
Итого по разделу		68						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	<p>Режим дня и его значение для современного школьника.</p> <p>Самостоятельное составление индивидуального режима дня.</p> <p>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.</p> <p>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.</p> <p>Измерение индивидуальных показателей физического развития.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения осанки.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий.</p> <p>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.</p> <p>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.</p> <p>Ведение дневника физической культуры.</p>				Учебный год	Практика		

Итого по разделу								
Раздел 3. Физическое совершенствование.								
Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.				Учебный год	Практика		
3.2.	Водные процедуры после утренней зарядки.				Учебный год	Практика		
3.3.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения.				Учебный год	Практика		
Итого по разделу								
Спортивно-оздоровительная физическая культура								
3.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>	6		6	2 четверть	Практика	Практикум	
3.5.	<i>Модуль "Зимние виды спорта".</i>	10		10	3 четверть	Практика	Практикум	
3.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i>	20		20	1,4 четверть	Практика	Практикум	
3.7.	<i>Модуль "Спортивные игры. Баскетбол".</i>	10		20	2 четверть	Практика	Практикум	
3.8.	<i>Модуль "Спортивные игры. Волейбол".</i>	10		10	4 четверть	Практика	Практикум	
Итого по разделу		56						
Спорт								
3.9.	<i>Модуль "Общая физическая подготовка".</i>	12		12	1,4 четверть	Практика	Практикум	
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68						

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль. Лёгкая атлетика. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Многоскоки. Модуль. Теоретическая подготовка. Страницы истории.	1		1		

2.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег без учёта времени до 2500 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Страницы истории.	1		1		
3.	Модуль. Лёгкая атлетика. Положение высокого старта. Бег 20 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Страницы истории.	1		1		
4.	Модуль. Лёгкая атлетика. Высокий старт до 15 м. Бег 30 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Страницы истории.	1		1		
5.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег 60 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Познай себя.	1		1		
6.	Модуль. Лёгкая атлетика. Кросс 500 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Познай себя.	1		1		
7.	Модуль. Лёгкая атлетика. Кросс до 2500 м без учёта времени. Модуль. Теоретическая подготовка. Познай себя.	1		1		
8.	Модуль. Лёгкая атлетика. Кросс 1000 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Познай себя.	1		1		
9.	Модуль. Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Психологические особенности возрастного развития.	1		1		
10.	Модуль. Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность. Модуль. Теоретическая подготовка. Психологические особенности возрастного развития.	1		1		
11.	Модуль. Общая физическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на уроках общей физической подготовки. Сгибание-разгибание рук в упоре.	1		1		

	Гибкость. Модуль. Теоретическая подготовка. Научись управлять собой.					
12.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подъём туловища из положения лёжа. Модуль. Теоретическая подготовка. Научись управлять собой.	1		1		
13.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подтягивание на перекладине. Модуль. Теоретическая подготовка. Научись управлять собой.	1		1		
14.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подъём ног из положения, вис. Модуль. Теоретическая подготовка. Физическое самовоспитание.	1		1		
15.	Модуль. Общая физическая подготовка. Вис на перекладине, руки согнуты хватом сверху. Модуль. Теоретическая подготовка. Физическое самовоспитание.	1		1		
16.	Модуль. Общая физическая подготовка. Прыжки в длину с места. Модуль. Теоретическая подготовка. Физическое самовоспитание.	1		1		
17.	Модуль "Спортивные игры. Баскетбол". Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола. Упражнение на координацию «восьмёрка» на скорость. Модуль. Теоретическая подготовка. Физическое самовоспитание.	1		1		
18.	Модуль "Спортивные игры. Баскетбол". Упражнение на координацию «восьмёрка» на выносливость. Модуль. Теоретическая подготовка. Физическое самовоспитание.	1		1		
19.	Модуль "Спортивные игры. Баскетбол".	1		1		

	Передача мяча в парах. Модуль. Теоретическая подготовка. Физическое самовоспитание.					
20.	Модуль "Спортивные игры. Баскетбол". Ведение мяча. Модуль. Теоретическая подготовка. Физическое самовоспитание.	1		1		
21.	Модуль "Спортивные игры. Баскетбол". Броски в кольцо. Модуль. Теоретическая подготовка. Физическое самовоспитание.	1		1		
22.	Модуль "Спортивные игры. Баскетбол". Остановка прыжком. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Модуль. Теоретическая подготовка. Физическое самовоспитание.	1		1		
23.	Модуль "Спортивные игры. Баскетбол". Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления. Модуль. Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1		1		
24.	Модуль "Спортивные игры. Баскетбол". Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления. Модуль. Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1		1		
25.	Модуль "Спортивные игры. Баскетбол". Бросок мяча в корзину двумя ру- ками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок мяча после ведения и остановки. Модуль. Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1		1		

26.	<p>Модуль "Спортивные игры. Баскетбол".</p> <p>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок мяча после ведения и остановки.</p> <p>Модуль. Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	1		1		
27.	<p>Модуль "Гимнастика".</p> <p>Правила поведения и техника безопасности на уроках спортивной гимнастики.</p> <p>Модуль. Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	1		1		
28.	<p>Модуль "Гимнастика ".</p> <p>Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении.</p> <p>Модуль. Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	1		1		
29.	<p>Модуль "Гимнастика".</p> <p>Акробатика: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>Модуль. Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	1		1		
30.	<p>Модуль "Гимнастика ".</p> <p>Контрольное упражнение. Висы и упоры: мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лёжа.</p> <p>Модуль. Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	1		1		
31.	<p>Модуль "Гимнастика ".</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Модуль. Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	1		1		
32.	<p>Модуль "Гимнастика".</p>	1		1		



	Упражнения на гимнастическом бревне. Общеразвивающие упражнения в парах. Модуль. Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на основные системы организма.					
33.	Модуль "Зимние виды спорта". Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Модуль. Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1		1		
34.	Модуль "Зимние виды спорта". Попеременный двухшажный ход. Модуль. Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1		1		
35.	Модуль "Зимние виды спорта". Попеременный двухшажный ход. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
36.	Модуль "Зимние виды спорта". Попеременный двухшажный ход. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
37.	Модуль "Зимние виды спорта". Прохождение дистанции 3 км. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
38.	Модуль "Зимние виды спорта". Прохождение дистанции 3 км. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
39.	Модуль "Зимние виды спорта". Прохождение дистанции 3 км. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
40.	Модуль "Зимние виды спорта". Повороты переступанием. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
41.	Модуль "Зимние виды спорта". Повороты переступанием. Модуль. Теоретическая подготовка.	1		1		

	Двигательные умения и навыки.					
42.	Модуль "Зимние виды спорта". Повороты переступанием. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
43.	Модуль "Спортивные игры. Волейбол". Правила поведения и техника безопасности на уроках на уроках волейбола. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
44.	Модуль "Спортивные игры. Волейбол". Стойка игрока. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
45.	Модуль "Спортивные игры. Волейбол". Перемещения в сойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
46.	Модуль "Спортивные игры. Волейбол". Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
47.	Модуль "Спортивные игры. Волейбол". Передача мяча над собой. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
48.	Модуль "Спортивные игры. Волейбол". Передача мяча через сетку. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
49.	Модуль "Спортивные игры. Волейбол". Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Модуль. Теоретическая подготовка.	1		1		

	Двигательные умения и навыки.					
50.	Модуль "Спортивные игры. Волейбол". Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
51.	Модуль "Спортивные игры. Волейбол". Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
52.	Модуль "Спортивные игры. Волейбол". Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
53.	Модуль. Общая физическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на уроках ОФП. Гибкость. Сгибание-разгибание рук в упоре. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
54.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подъём туловища из положения лёжа. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
55.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подтягивание на перекладине. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
56.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подъём ног из положения вис. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
57.	Модуль. Общая физическая подготовка. Вис на перекладине, руки согнуты	1		1		

	хватом сверху. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.					
58.	Модуль. Общая физическая подготовка. Прыжки в длину с места. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
59.	Модуль. Лёгкая атлетика. Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Многоскоки. Бег 20 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
60.	Раздел. Лёгкая атлетика. Бег без учёта времени до 2500 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
61.	Раздел. Лёгкая атлетика. Бег 30 м. Бег 60 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
62.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег без учёта времени до 2500 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
63.	Модуль. Лёгкая атлетика. Кросс 500 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
64.	Модуль. Лёгкая атлетика. Кросс 1000 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
65.	Модуль. Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
66.	Модуль. Лёгкая атлетика. Кросс 1500 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
67.	Модуль. Лёгкая атлетика. Челночный бег 4х10 м.	1		1		

	Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.					
68.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег без учёта времени до 2500 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		1		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		<b>68</b>		

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

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

Учебник по физической культуре для 5 – 7 классов М. Я. Виленский, издательство «Просвещение», Москва, 2013 год.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1 – 11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. 9 –е издание. Москва. Просвещение. 2012 год. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2014 год. ФГОС.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2012 год. ФГОС.

4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10 – 11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2015 год. ФГОС.
5. Педагогическая технология по теме: «Повышение двигательной активности учащихся в условиях помещения приспособленного для занятий физической культурой посредством использования различных форм обучения и спортивной игры баскетбол».
6. Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, основанная на одно из видов спорта (баскетбол). Е. Н. Литвинов, М. Я Виленский, Б. И. Туркунов. Москва. Просвещение. 1996 год.

#### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- Мяч баскетбольный
  - Мяч волейбольный
  - Мяч теннисный
  - Мяч резиновый
  - Мат гимнастический
  - Бревно гимнастическое
  - Стенка гимнастическая
  - Скакалка
  - Лыжи
-