


Администрация Шумихинского округа Курганской области  
МКОУ "Крутогорская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №17  
от "24" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР  Зvingинцева М.В.  
от "24" августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
для 5 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год  
Базовый уровень  
УМК Матвеева

Составитель: Поспелов Егор Алексеевич  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Программа по предмету «Физическая культура» для 5 класса общеобразовательной организаций разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования. При создании программ учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе

### **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 личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Третий час учебного предмета «Физическая культура» реализуется за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, и направлен на укрепление здоровья, углубленной подготовки по направлению «спортивные игры» (баскетбол, волейбол).

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».

УМК: Матвеев Анатолий Петрович «Физическая культура»

## 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.

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);
  - 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				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	1	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
1.2.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	1	0	1		задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
1.3.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	1	1	1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
2.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	1		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	1		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;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> <a href="https://sites.google.com/site/fizkulturnoeobrazovanie/">https://sites.google.com/site/fizkulturnoeobrazovanie/</a>
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	1		совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	1	1	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>

3.5.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад изстойки на лопатках</b>	1	0	1		совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.6.	Модуль «Гимнастика». <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	2	1	1		описывают технику выполнения кувырка вперёдс выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.7.	Модуль «Гимнастика». <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнениякувырка вперёд в группировке;;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с равномерной скоростью на длинныедистанции</b>	1	0	1		разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с максимальной скоростью на короткиедистанции</b>	1	1	1		разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длинус разбега способом «согнув ноги»</b>	1	1	1		разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	2	1	2		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> <a href="https://sites.google.com/site/fizkulturnoeobrazovanie/">https://sites.google.com/site/fizkulturnoeobrazovanie/</a>
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	1	0	1		разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжнойподготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах дляразвития выносливости».;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> <a href="https://sites.google.com/site/fizkulturnoeobrazovanie/">https://sites.google.com/site/fizkulturnoeobrazovanie/</a>
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости</b>	1	0	1		повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения ив полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> <a href="https://sites.google.com/site/fizkulturnoeobrazovanie/">https://sites.google.com/site/fizkulturnoeobrazovanie/</a>
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Повороты на лыжах способом переступания</b>	2	0	2		повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения ив полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»</b>	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>

						дистанции;;		
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2		повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	1	2		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	2		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;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">fizkylturnoyeobrazovaniye</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> <a href="https://sites.google.com/site/fizkulturnoeobrazovanie/">https://sites.google.com/site/fizkulturnoeobrazovanie/</a>
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение баскетбольного мяча	2	1	2		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;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	1	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">fizkylturnoyeobrazovaniye</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> <a href="https://sites.google.com/site/fizkulturnoeobrazovanie/">https://sites.google.com/site/fizkulturnoeobrazovanie/</a>
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	3	0	3		разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">fizkylturnoyeobrazovaniye</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> <a href="https://sites.google.com/site/fizkulturnoeobrazovanie/">https://sites.google.com/site/fizkulturnoeobrazovanie/</a>
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>

3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	1	3		разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
Итого по разделу		45						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	18	2	18		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Тестирование;	<a href="https://uchi.ru/main">https://uchi.ru/main</a> <a href="https://sites.google.com/view/fizkylturnoyeobrazovaniye">https://sites.google.com/view/fizkylturnoyeobrazovaniye</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> <a href="https://sites.google.com/site/fizkulturnoeobrazovanie/">https://sites.google.com/site/fizkulturnoeobrazovanie/</a>
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	68				

### Поурочное планирование. 3 часа в неделю (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>			
1	Олимпийские игры древности	1	
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>			
2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции от 10 до 15м.	1	
3	Низкий старт. Ускорение с низкого старта	1	
4	Бег на результат 60м.	1	
5	Высокий старт.	1	
6	Бег в равномерном темпе до 12 минут	1	
7	Физическая и техническая подготовка. Кроссовый бег.	1	
8	Спорт и спортивная подготовка. Бег 1000м.	1	
9	Подвижные игры. Челночный бег.	1	
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
13	Метание малого мяча с места на дальность с 3 шагов разбега.	1	
14	Метание малого мяча с места на дальность с 3 шагов разбега.	1	
15	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную цель	1	
<b>Спортивные игры « баскетбол» (12 часов)</b>			
16	Стойка игрока, перемещение в стойке.	1	
17	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	

18	Повороты без мяча и с мячом.	1	
19	Комбинация из освоенных элементов техники	1	
20	Ведение мяча шагом, бегом, «змейкой», с обеганием стоек	1	
21	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1	
22	Передача мяча двумя руками от груди	1	
23	Передача мяча одной рукой от плеча.	1	
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1	
25	Штрафной бросок	1	
26	Вырывание и выбивание мяча	1	
27	Игра по упрощенным правилам. Подвижные игры.	1	
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>			
28	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	
<b>Гимнастика с основами акробатики (10 часов)</b>			
29	Построения и перестроения на месте	1	
30	Кувырок вперед в группировке	1	
31	Кувырок вперед в группировке	1	
32	Кувырок назад в группировке	1	
33	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	
34	Акробатическая комбинация	1	
35	Акробатическая комбинация	1	
36	Лазанье по гимнастической стенке	1	
37	Опорный прыжок	1	
38	Опорный прыжок	1	
<b>Зимние виды спорта (9 часов)</b>			
39	Знакомство со способами использования упражнений в передвижении на лыжах	1	
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	
42	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	
43	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	
44	Спуск на лыжах с пологого склона	1	
45	Спуск на лыжах с пологого склона	1	
46	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	
47	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	
<b>Спортивные игры «волейбол» (30 часов)</b>			
48	Стойка игрок. Перемещение в стойке	1	
49	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1	
50	Прием и передача двумя руками снизу	1	

51	Прием и передача снизу двумя руками	1	
52	Прием и передача снизу двумя руками	1	
53	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре	1	
54	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре	1	
55	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	
56	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	
57	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	
58	Прием и передача мяча сверху двумя руками в паре через сетку	1	
59	Прием и передача мяча сверху двумя руками в паре через сетку	1	
60	Прием и передача мяча сверху двумя руками в паре через сетку	1	
61	Прием и передача мяча сверху двумя руками в паре через сетку	1	
62	Нижняя прямая подача	1	
63	Нижняя прямая подача	1	
64	Нижняя прямая подача в цель	1	
65	Нижняя прямая подача в цель	1	
66	Нижняя прямая подача в цель	1	
67	Нижняя боковая подача	1	
68	Нижняя боковая подача в цель	1	
69	Нижняя боковая подача в цель	1	
70	Планирующая подача	1	
71	Планирующая подача	1	
72	Прием мяча после подачи	1	
73	Прием мяча после подачи	1	
74	Прием мяча после подачи	1	
75	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	
76	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	
77	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	
<b>Спортивные игры «Баскетбол» (15 часов)</b>			
78	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
79	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	
80	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке в движении	1	
81	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
82	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
83	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
84	Перехват мяча после передачи	1	
85	Перехват мяча после передачи	1	
86	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	

87	Штрафной бросок	1	
88	Штрафной бросок	1	
89	Бросок мяча с трёх очковой линии	1	
90	Правила спортивных игр. Вырывание и выбивание мяча	1	
91	Игра по упрощенным правилам	1	
92	Игра по упрощенным правилам	1	
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>			
93	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1	
94	Бег с ускорением от 30 до 40м.	1	
95	Скоростной бег до 40м.	1	
96	Бег на результат 60м.	1	
97	Полоса препятствий. Бег в равномерном темпе до 12 мин.	1	
98	Кроссовый бег	1	
99	Бег 1000м.	1	
100	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
101	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
102	Метание малого мяча с места на дальность с 3 шагов разбега.	1	