# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

МКУ «Отдел образования Исполнительного комитета Апастовского муниципального района РТ»

МБОУ "Табар-Черкийская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на заседание ШМО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

руководитель ШМО

Хураськина И.Б Щербакова Л.И.

Молодцова Н.С.

Протокол №1 от "26" 08.22 г.

Приказ №96 от "26" 08.22г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1409158)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Антонова Марина Иосифовна

учитель физической культуры

д. Табар-Черки 2022

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

# ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, 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** | 0.5 | 0 | 0 |  | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; | Устный опрос; | РЭШ |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 0.5 | 0 | 0 |  | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; | Устный опрос; | РЭШ |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 1 | 0 | 0 |  | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; описывают основные формы оздоровительных занятий;  ;  конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы;  прогулки и занятия на открытом воздухе; занятия физической культурой; тренировочные занятия по видам спорта;; | Устный опрос; | РЭШ |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 1 | 0 | 0 |  | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; | Устный опрос; | РЭШ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 0.5 | 0 | 0 |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | Устный опрос; | РЭШ |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 0.5 | 0 | 0 |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | Устный опрос; | РЭШ |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении  «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | Устный опрос; | РЭШ |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; | Устный опрос; | РЭШ |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 0.5 | 0 | 0 |  | измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):; | Устный опрос; | РЭШ |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.5 | 0 | 0 |  | приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; | Устный опрос; | РЭШ |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 0.5 | 0 | 0 |  | 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.);; | Устный опрос; | РЭШ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 0.5 | 0 | 0 |  | разучивают способ проведения одномоментной пробы  в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; | Устный опрос; | РЭШ |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 0.5 | 0 | 0 |  | выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; | Устный опрос; | РЭШ |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 0.5 | 0 | 0 |  | приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; | Устный опрос; | РЭШ |
| Итого по разделу | | 5 |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Устный опрос; | РЭШ |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 1 | 0 | 0 |  | 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; | РЭШ |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | Устный опрос; | РЭШ |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 1 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; | Устный опрос; | РЭШ |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 2 | 0 | 0 |  | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно‐ имёнными движениями рук и ног, вращением туловища  с большой амплитудой.; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 2 | 0 | 0 |  | записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 2 | 0 | 0 |  | записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 2 | 0 | 0 |  | описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 2 | 0 | 0 |  | описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 2 | 0 | 0 |  | выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;; | Практическая работа; | РЭШ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 2 | 0 | 0 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 2 | 0 | 0 |  | определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 2 | 0 | 0 |  | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 1 | 0 | 0 |  | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 4 | 0 | 0 |  | разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 4 | 0 | 0 |  | разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 5 | 0 | 0 |  | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 2 | 0 | 0 |  | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 1 | 0 | 0 |  | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.24. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 5 | 0 | 0 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.25. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 |  | повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;; | Практическая работа; | РЭШ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 0 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 0 |  | разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 0 |  | контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 1 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 1 | 0 | 0 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча** | 1 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 1 | 0 | 0 |  | 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; | РЭШ |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 1 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 1 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.38. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | 1 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу** | 1 | 0 | 0 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; |  | РЭШ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.40. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 1 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.42. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | 1 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; | Практическая работа; | РЭШ |
| 3.43. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | 1 | 0 | 0 |  | описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; | Практическая работа; | РЭШ |
| Итого по разделу | | 64 |  | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 30 | 0 | 0 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; | Практическая работа; | ГТО |
| Итого по разделу | | 30 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | | | |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Введение в предмет.Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | 01.09.2022 | Практическая работа; |
| 2. | Обучение. Спринтерский бег (техника низкого старта). | 1 | 0 | 1 | 03.09.2022 | Практическая работа; |
| 3. | Контрольный. Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта). | 1 | 0 | 1 | 08.09.2022 | Практическая работа; |
| 4. | Совершенствование. Спринтерский бег (бег по дистанции) | 1 | 0 | 1 | 10.09.2022 | Практическая работа; |
| 5. | Контрольный. Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места. | 1 | 0.5 | 0.5 | 15.09.2022 | Практическая работа; |
| 6. | Комбинированный. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | 17.09.2022 | Практическая работа; |
| 7. | Контрольный. Прыжок в длину с места. | 1 | 0.5 | 0.5 | 22.09.2022 | Практическая работа; |
| 8. | Обучение. Метание малого мяча. | 1 | 0 | 1 | 24.09.2022 | Практическая работа; |
| 9. | Комбинированный. Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 29.09.2022 | Практическая работа; |
| 10. | Совершенствование. Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 01.10.2022 | Практическая работа; |
| 11. | Контрольный. Метание малого мяча с разбега на дальность. | 1 | 0.25 | 0.75 | 06.10.2022 | Практическая работа; |
| 12. | Обучение. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 | 08.10.2022 | Практическая работа; |
| 13. | Контрольный. Прыжки через скакалку за 1 минуту. | 1 | 0.25 | 0.75 | 13.10.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. | Обучение. Прыжки в высоту способом согнув ноги | 1 | 0 | 1 | 15.10.2022 | Практическая работа; |
| 15. | Контрольный. Прыжки в высоту способом согнув ноги | 1 | 0.25 | 0.75 | 20.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | Обучение. Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | 22.10.2022 | Практическая работа; |
| 17. | Совершенствование. Бег на длинные дистанции. | 1 | 0 | 1 | 27.10.2022 | Практическая работа; |
| 18. | Контрольный. Тест- 1000 м. | 1 | 0.25 | 0.75 | 29.10.2022 | Практическая работа; |
| 19. | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | 1 | 0 | 1 | 10.11.2022 | Практическая работа; |
| 20. | Контрольный. Строевые упражнения. | 1 | 0.25 | 0.75 | 12.11.2022 | Практическая работа; |
| 21. | Обучение. Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад. | 1 | 0 | 1 | 17.11.2022 | Практическая работа; |
| 22. | Контрольный. Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад. | 1 | 0.25 | 0.75 | 19.11.2022 | Практическая работа; |
| 23. | Обучение. Кувырок вперед- назад. Стойка на лопатках. | 1 | 0 | 1 | 24.11.2022 | Практическая работа; |
| 24. | Контрольный. Стойка на лопатках. Кувырок вперед- назад. | 1 | 0 | 1 | 26.11.2022 | Практическая работа; |
| 25. | Обучение. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед. | 1 | 0 | 1 | 01.12.2022 | Практическая работа; |
| 26. | Контрольный. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед. | 1 | 0.25 | 0.75 | 03.12.2022 | Практическая работа; |
| 27. | Обучение. Сгибание- разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | 08.12.2022 | Практическая работа; |
| 28. | Контрольный. Сгибание- разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0.25 | 0.75 | 10.12.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. | Обучение. Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 | 0 | 1 | 15.12.2022 | Практическая работа; |
| 30. | Контрольный. Опорный прыжок на гимнастического козла. | 1 | 0.25 | 0.75 | 17.12.2022 | Практическая работа; |
| 31. | Обучение. Лазание и перелезание на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | 22.12.2022 | Практическая работа; |
| 32. | Совершенствование. Лазание и перелезание на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | 24.12.2022 | Практическая работа; |
| 33. | Т/б. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | 12.01.2023 | Практическая работа; |
| 34. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | 14.01.2023 | Практическая работа; |
| 35. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 36. | Повороты влево на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | 19.01.2023 | Практическая работа; |
| 37. | Развороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | 21.01.2023 | Практическая работа; |
| 38. | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 39. | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона. | 1 | 0 | 1 | 26.01.2023 | Практическая работа; |
| 40. | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 41. | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона. | 1 | 0 | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | 0 | 1 | 28.01.2023 | Практическая работа; |
| 43. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении | 1 | 0 | 1 | 02.02.2023 | Практическая работа; |
| 44. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении | 1 | 0 | 1 | 04.02.2023 | Практическая работа; |
| 45. | Ранее разученные технические действия с мячом в волейболе | 1 | 0 | 1 | 09.02.2023 | Практическая работа; |
| 46. | Обучение. Стойка и передвижение игрока. | 1 | 0 | 1 | 11.02.2023 | Практическая работа; |
| 47. | Передача мяча двумя руками сверху. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 48. | Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками сверху. | 1 | 0.25 | 0.75 | 16.02.2023 | Практическая работа; |
| 49. | Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 50. | Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 51. | Обучение. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 0 | 1 | 18.02.2023 | Практическая работа; |
| 52. | Контрольный. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 0.25 | 0.75 | 25.02.2023 | Практическая работа; |
| 53. | Совершенствование. Закрепление пройденного материала. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 54. | Совершенствование. Закрепление пройденного материала.Игра в волейбол | 1 | 0 | 1 | 02.03.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55. | ТБ на уроках плавания | 1 | 0 | 1 | 04.03.2023 | Практическая работа; |
| 56. | Обучение кроль на груди | 1 | 0 | 1 | 09.03.2023 | Практическая работа; |
| 57. | Совершенствование кроль на груди | 1 | 0 | 1 | 11.03.2023 | Практическая работа; |
| 58. | Закрепление кроль на груди. | 1 | 0 | 1 | 16.03.2023 | Практическая работа; |
| 59. | Контрольная.кроль на груди | 1 | 0.25 | 0.75 | 18.03.2023 | Практическая работа; |
| 60. | Передачи и жонглирование футбольного мяча. | 1 | 0 | 1 | 23.03.2023 | Практическая работа; |
| 61. | Совершенствование. Жонглирование футбольного мяча. | 1 | 0 | 1 | 06.04.2023 | Практическая работа; |
| 62. | Контрольный. Жонглирование футбольного мяча. | 1 | 0 | 1 | 08.04.2023 | Практическая работа; |
| 63. | Совершенствование. Закрепление пройденного материала. | 1 | 0 | 1 | 13.04.2023 | Практическая работа; |
| 64. | Игра в футбол | 1 | 0 | 1 | 15.04.2023 | Практическая работа; |
| 65. | Бег на 30 м (с) | 1 | 0 | 1 | 20.04.2023 | Практическая работа; |
| 66. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с) | 1 | 0 | 1 | 22.04.2023 | Практическая работа; |
| 67. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 0 | 1 | 27.04.2023 | Практическая работа; |
| 68. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 1 | 0 | 1 | 29.04.2023 | Практическая работа; |
| 69. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 1 | 0 | 1 | 04.05.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 70. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 1 | 0 | 1 | 06.05.2023 | Практическая работа; |
| 71. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | 1 | 0 | 1 | 11.05.2023 | Практическая работа; |
| 72. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 73. | Обучение. Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | 13.05.2023 | Практическая работа; |
| 74. | Совершенствование. Бег на длинные дистанции. | 1 | 0 | 1 | 18.05.2023 | Практическая работа; |
| 75. | Контрольный. Тест- 1000 м. | 1 | 0 | 1 | 20.05.2023 | Практическая работа; |
| 76. | Совершенствование. Непрерывный бег. | 1 | 0 | 1 | 25.05.2023 | Практическая работа; |
| 77. | Контрольный. Непрерывный бег. | 1 | 0 | 1 | 27.05.2023 | Практическая работа; |
| 78. | Совершенствование. Спринтерский бег. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 79. | Контрольный. Спринтерский бег. Прыжки в длину с места. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 80. | Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО (подтягивание на высокой и нзкой перекладине) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 81. | Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО (наклон туловища из положения сидя) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 82. | Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО (поднимание туловища из положения лежа на спине) | 1 | 0 | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 83. | Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО (поднимание туловища из положения лежа на спине) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 84. | Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО (поднимание туловища из положения лежа на спине) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 85. | Водные процедуры после утренней зарядки.  Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  |  |
| 86. | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 87. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 88. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции 60м | 1 |  |  |  |  |
| 89. | Метание малого мяча на дальность с место | 1 |  |  |  |  |
| 90. | Метание малого мяча на дальность 5-6 шагов | 1 |  |  |  |  |
| 91. | Метание малого мяча на дальность с разбега. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 92. | Метание малого мяча в неподвижную мишень. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 |  |  |  |  |
| 93. | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (бег 30 метров) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 94. | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (челночный бег 3х10м) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 95. | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (наклон туловища вниз из положения стоя) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 96. | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (подтягивание в висе) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 97. | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу) | 1 | 0 | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 98. | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (прыжок в длину с места) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 99. | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (кросс) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 100. | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (кросс) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 101. | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (кросс) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 102. | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (кросс) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 4 | 64 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ