Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска «Гимназия № 1»

«Рассмотрено»	«Принято»	«Утверждаю»
на заседании МО учителей Ф.К.	на заседании педсовета МАОУ «Гимназия №1»	директор МАОУ «Гимназия №1»
МАОУ «Гимназия №1» Протокол №	Протокол №	Косьяненко В.Г.
от « <u>0</u> 4» <u>0</u> 6 <u>2022</u> г. Зав. МО учителей	arrorousing og.	THE DOLLAR WAS TO SEE THE TOTAL OF THE TOTAL
физической культуры Клыпа Н.Г.	Office of the state of the stat	1956 FACONS CHOSONOMISTS

Рабочая учебная программа

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ФГОС ООО

5 класс

Учитель: Игнатцев А.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания 0 физической культуре), операциональным (способы самостоятельной мотивационнодеятельности) И 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 2 часа в неделю, суммарно 70 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».

<u>Баскетбол</u>. 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.

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

<u>Футбол.</u> 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, культурноэтнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

N₂	Наименование разделов и		Количество ч	часов	Дата	Виды деятельности	Виды,	Электронные
п/ п	тем программы	всего	контрольные работы	практические работы	изучения		формы контроля	(цифровые) образовательные ресурсы
Pa	здел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧІ	ЕСКОЙ 1	КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4e fb.pdf
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4e fb.pdf
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно- оздоровительная дея тельность»; ролью и значением физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4e fb.pdf
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное	Устный опрос;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/

Ит	ого по разделу	4			событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения.;		56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4e fb.pdf
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; знакомятся с понятием «режим дня» и значением режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4e fb.pdf
2.2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0	устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
2.3	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Устный опрос;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf

2.4.	Осанка как показатель физического развития	1	0	0	знакомятся с понятиями	УСІПЫИ	https:// cdn.catalog.prosv.ru/
	и здоровья школьника				«правильная		attachment/
					осанка» и		56cb9b97f51140a42b4
					«неправильная		13bfdb7920de3f74b4ef
					осанка», видами		b.pdf
					осанки и		o.pui
					возможными		
					причинами		
					нарушения;;		

2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0	измеряют п индивидуал физическог (длины и ма окружности клетки, оса	льного го развития гассы тела, и грудной	paoora,	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	устанавлива причинно- следственну связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемления нервов, сметвнутренних органов, нарушение	тую ху м ие ещение х	опрос;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf

					кровообращения);		
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	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.);	опрос;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	0	разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу	1	0	0	середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с	опрос;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef

	CODTIL				HOVERSTORE		b.pdf
	сердца				показателями таблицы физических		
					нагрузок и		
					определяют её		
					характеристики;		
					проводят анализ		
					нагрузок		
					самостоятельных		
					занятий и делают		
					вывод о различии их		
					воздействий на		
					организм;		
2 10	Ведение дневника	1	0	0	проводят анализ	Устный	https://
	физической культуры	1			нагрузок	опрос;	cdn.catalog.prosv.ru/
	физической культуры				Самостоятельных	onpoc,	attachment/
					занятий и делают		56cb9b97f51140a42b4
					вывод о различии их		13bfdb7920de3f74b4ef
					воздействий на		b.pdf
					организм;		o.puz
Итого	о по разделу	10			105		•
	ел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СО		<u> </u>	<u></u> ИЕ			
	Знакомство с понятием	1	0	0	знакомятся с	Устный	https://
J.1.	«физкультурно-	1			понятием	опрос;	cdn.catalog.prosv.ru/
	оздоровительная				«физкультурно-	onpoc,	attachment/
1	деятельность				оздоровительная		56cb9b97f51140a42b4
					деятельность»,		13bfdb7920de3f74b4ef
					ролью и значением		b.pdf
					физкультурно-		•
					оздоровительной		
					деятельности в		
					здоровом образе		
			I		-1 1 - F F	I	i

					современного человека.;		
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;	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf

1	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей	31.pce,	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4e
---	--	---	---	---	--	---	---------	--

3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	процедуры способом обливания; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов; выполняют их из	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
					суставов;		

					движениями рук и ног; вращением туловища с большой амплитудой;		
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии; точности движений; жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений; планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели;	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
3.7.	Упражнения на формирование	1	0	0	разучивают упражнения с	TIDANIMECNAMI	https:// cdn.catalog.prosv.ru/

	телосложения				гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений; записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;		attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность	1	0	0	«Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность»; ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	опрос;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
3.10	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в	1	0	0	рассматривают, обсуждают и	Практическая работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/

	группировке				анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;		attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
3.11	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	0	рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд; ноги «скрестно»; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения; характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf

0.12	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	обсуждают и анализируют иллюстративный	paoora,	cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4
					образец техники		13bfdb7920de3f74b4ef

					выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; уточняют его выполнение; наблюдая за техникой образца учителя;		b.pdf
١.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение; наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;	paoora,	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
3.14	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком	1	0	0	знакомятся с комбинацией; анализируют трудность	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4

	гимнастическом				выполнения её		13bfdb7920de3f74b4ef
	бревне				упражнений;		b.pdf
	openic				разучивают		
					упражнения		
					комбинации на полу;		
					на гимнастической		
					скамейке;		
					на напольном		
					гимнастическом		
					бревне;		
					на низком		
					гимнастическом		
					бревне;		
					контролируют		
					технику выполнения		
					комбинации		
					другими учащимися;		
					сравнивают её с		
					иллюстративным		
					образцом и		
					выявляют		
					возможные ошибки;		
					предлагают способы		
					их устранения		
					(обучение в		
					группах);		
3.15	Модуль «Гимнастика».	1	0	0	закрепляют и		https://
	Лазанье и перелезание				совершенству	работа;	cdn.catalog.prosv.ru/
	на гимнастической				ют технику		attachment/
	стенке				лазанья по		56cb9b97f51140a42b4
					гимнастическо		13bfdb7920de3f74b4ef
					й стенке		b.pdf
					разноимённым		

					способом, передвижение приставным шагом;		
	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км;	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
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;	опрос;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf

3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	0	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;	paoora,	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	paoora,	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf

3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростносиловых способностей	1	0	0	знакомятся о рекомендаци учителя по т безопасност занятиях прыжками и способами и использован развития скоростно-сте	иями опр гехнике ги на и со их ния для иловых	poc;	nttps:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef o.pdf
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	0	разучивают метания мал в неподвижн мишень по ф движения и	ого мяча рабо ную фазам	бота;	nttps:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef

					координации;		b.pdf
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	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	опрос;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0	метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
3.25	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
3.26	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с	1	0	0	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на	опрос;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4

	рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости				занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».		13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
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;		https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
3.28	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
3.29	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef

						b.pdf
Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;	puooru,	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
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);	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf

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		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	опрос;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
------	--	---	---	---	--	--	--------	--

3.33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	0	0	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;		https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;		https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
3.35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	0	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;	Практическая работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
3.36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	1	0	0	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	опрос;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf

	подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол				освоения технических действий игры волейбол;		
3.37	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	0	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	0	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
3.39	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf

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;	опрос;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	0	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf
Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.	работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4ef b.pdf

3.43	Модуль «Спортивные игры.	1	0	0		описывают технику выполнения обводки	Практическая работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/
------	-----------------------------	---	---	---	--	---	-------------------------	--

	Футбол». Обводка мячом ориентиров					конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;		56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4e fb.pdf
Ито	го по разделу	51						
Раз	дел 4. СПОРТ							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	0	0		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Практическая работа;	https:// cdn.catalog.prosv.ru/ attachment/ 56cb9b97f51140a42b4 13bfdb7920de3f74b4e fb.pdf
Ито	го по разделу	3			.			
	ЦЕЕ КОЛИЧЕСТВО СОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Nº	Тема урока		Количество	часов	Дата	Виды,
п/		всего	контрольные работы	практические работы	изучения	формы контроля
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры и лёгкой атлетики.Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1	0	1		Устный опрос;
2.	Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	0	1		Практическая работа;
3.	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Модуль «Лёгкая атлетика» Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	1		Практическая работа;
4.	исторические сведения об Олимпийских играх Древней	1	0	1		Практическая работа;

	Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».				
5.	Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	1	Практическая работа;

7. Составление 1 0 1 Практическая работа; пределение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча с места в вертикальную	6.	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх	1	0	1	Практическая работа;
	7.	индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча с места в	1	0	1	Практическая работа;
	8.	Физическое развитие	1	0	1	Практическая

	человека, его показатели и способы измерения. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.				работа;
9.	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Способы измерения и оценивания осанки. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Техника безопасности на уроках спортвные игры. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях.	1	0	1	Устный опрос;

13.	Модуль «Спортивные	1	0	1	Практическая
	игры».				работа;
	Баскетбол. Передача				

	мяча двумя руками от груди, на месте и в движении				
14.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу»и «змейкой».	1	0	1	Практическая работа;
15.	Составление дневника физической культуры. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Физическое совершенствование. Физкультурно- оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Система дополнительного обучения физической культуре.	1	0	1	Устный опрос;
18.	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Модуль «Гимнастика».	1	0	1	Практическая работа;

	Кувырки вперёд и назад в группировке.				
19.	Кувырки вперёд и назад в группировке.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации. Кувырки вперёд ноги«скрестно».		0	1	Практическая работа;

21.	Развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Кувырки вперёд ноги«скрестно».	1	0	1	Практическая работа;
22.	Спортивно- оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	1	0	1	Практическая работа;
23.	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	1	Практическая работа;

24.	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
25.	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
26.	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1	0	1	Практическая работа;
	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	1	Практическая работа;

28.	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Прямая нижняя подача мяча.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	0	1	Практическая работа;

31.	Ранее разученные технические	1	0	1	Практическая работа;
	действия с мячом.				paoora,
32.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Техника безопасности на лыжной подготовке. Подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.	1	0	1	Устный опрос;
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
35.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1	0		Практическая работа;
36.	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с	1	0	1	Практическая работа;

 -			
Ι ΠΟΠΟΓΟΓΟ ΟΜΠΟΝΟ			l
i ilohoi oi o ckhona.			

39.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
43.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;

45.	Техника безопасности на уроках спортвные игры. Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Прямая нижняя подача мяча.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	Практическая работа;

50.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	Практическая работа;
52.	Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	Практическая работа;
53.	Техника безопасности на уроках спортивные игры.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	Практическая работа;
55.	Оценивание состояния	1	0	1	Практическая

	организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».				работа;
56.	Составление дневника физической культуры. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Составление дневника физической культуры. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Роль и значение физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	1	Практическая работа;
60.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1	Практическая работа;

61.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Модуль	1	0	1	Практическая работа;
	«Лёгкая атлетика». Бег				
	на длинные				
	дистанции с				
	равномерной				
	скоростью				

	передвижения с				
62.	высокого старта. Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Промежуточная аттестация. Комплексная работа.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	Практическая работа;
68.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	Практическая работа;
69.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на выносливость	1		1	Практическая работа;
	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1		1	Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	70	0	70

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

В отличии от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

 ${f K}$ — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

 Γ — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

N₂	Наименование объектов и	Необходимое	Примечание
/	средств материально-	количество	
п/п	технического оснащения	0	
		Основная	
		школа	
1	Библиотечный фонд (книгоп	ечатная продук	ция)
1.1	Стандарт основного общего	Д	Стандарт по физической культуре,
	образования по физической		примерные программы, авторские
	культуре		рабочие программы входят в
1.2	Примерная программа по	Д	состав обязательного программно-
	физической культуре		методического обеспечения
	среднего (полного) общего		кабинета по физической культуре
	образования (базовый		(спортивного зала)
	профиль)		
1.3	Авторские рабочие	Д	
	программы по физической		
	культуре		
1.4	Учебник по физической	Γ	В библиотечный фонд входят
	культуре		комплекты учебников,
			рекомендованных или
			допущенных Министерством
			образования и науки Российской
			Федерации
1.5	Научно-популярная и	Д	В составе библиотечного фонда
	художественная литература		
	по физической культуре,		
	спорту, олимпийскому		
1.0	движению	-	
1.6	Методические издания по	Д	Методические пособия и
	физической культуре для		рекомендации, журнал
ח	учителей	 	«Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатны	е посооия	
2.1	Таблицы по стандартам	Д	
	физического развития и		
	физической		
	подготовленности		
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по основам
			здорового образа жизни, по
			основам медицинских знаний

2.3	Портреты выдающихся	Д	Новосибирцев - олимпийских		
	спортсменов		чемпионов.		
3	Экранно-звуковые пособия				
3.1	Видеофильмы по основным	Д			
	разделам и темам учебного предмета «физическая				
	предмета «физическая культура»				
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических		
			комплексов, проведения		
			спортивных соревнований и		
4	Теуни	шеские спелстр	физкультурных праздников.		
	Технические средства обучения				
4.1	Аудиоцентр с системой	Д	Возможность использовать		
	озвучивания спортивных		аудиодиски,CD-R, MP3		
4.2	залов Радиомикрофон	π			
4.2	<i>г</i> адиомикрофон	Д			
4.3	Мегафон	Д			
4.4	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: привод		
			для чтения-записи компакт-		
			дисков, аудио-видео входы/		
			выходы, возможность выхода в		
			Интернет. С пакетом прикладных программ.		
4.5	Сканер	Д	nporpumin		
4.6	Принтер лазерный	Д			
4.7	Копировальный аппарат	Д			
4.8	Мультимедеапроектор	Д			
4.9	Экран навесной	Д	Размер 1.25x1.50		
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование				
5.1	Щит баскетбольный игровой	Д			
5.2	Щит баскетбольный	Γ			
	тренировочный				
5.3	Стенка гимнастическая	Γ			
5.4	Скамейки гимнастические	Γ			
5.5	Стойки волейбольные	Д			
5.6	Бревно гимнастическое	Д			

	напольное		
5.7	Канаты для лазания	Д	
5.8	Обручи гимнастические	Γ	
5.9	Комплект матов гимнастических	Γ	
5.10	Перекладина навесная	π	
3.10	универсальная	Д	
5.11	Набор для подвижных игр	K	
	таоор дол подвиниви тр		
5.12	Аптечка медицинская	Д	
5.13	Стол для настольного тенниса	Д	
5.14	Комплект для настольного	Γ	
	тенниса		
5.15	Мячи футбольные	Γ	
5.16	Мячи баскетбольные	Γ	
5.17	Мячи волейбольные	Γ	
5.18	Сетка волейбольная	Д	
5.19	Мяч набивной (1-2 кг)	Γ	
5.20	Мяч теннисный малый	Γ	
5.21	Скакалки	K	
5.22	Мяч мягкий	Γ	
5.23	Палка гимнастическая	Γ	
5.24	Табло электронное	Д	
5.25	Корзина для переноса и хранения мячей	Д	
5.26	Комплект (планка, стойки)	Д	
	для прыжков в высоту		
5.27	Конусы	Γ	
5.28	Рулетка измерительная 10 м	Д	
5.29	Номера нагрудные	Γ	
5.30	Набор гантелей	Γ	
5.31	Штанги тренировочные	Γ	

6	Спортивные залы (кабинеть	1)	
6.1	Спортивный зал (большой)		С раздевалками для мальчиков и
			девочек
6.2	Спортивный зал (малый)		
6.3	Зал для занятия СМГ		С оборудованием для
			корригирующий гимнастики
6.4	Тренажерный зал		Оборудован тренажерами
6.5	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол,
			стулья, сейф, шкафы книжные
			(полки), шкаф для одежды
6.6	Подсобное помещение для		Включает в себя стеллажи,
	хранения инвентаря и		шкафы
	оборудования		
7	Пришкольный стадион (пло	щадка)	
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола	Γ	
	(мини-футбола)		