

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

МО "Полесский муниципальный округ"

МБОУ "Сосновская ООШ"

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
МБОУ "Сосновская ООШ"
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ "Сосновская ООШ"
_____ Афанасьев Е.В.
Приказ № 109/3 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1390332)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 6 классов

п. Сосновка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, настольный теннис, спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Плавание», в 5 и 6 классах, отводится 10 часов. На модульный блок «Настольный теннис» 5кл. - 5 часов, 6кл. - 8 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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 «Плавание».

Изучение и совершенствование спортивного способа плавания «басс».

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Настольный теннис».

Изучение элементов и правил игры, 2х сторонняя игра.

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.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Плавание».

Изучение и совершенствование спортивного способа плавания «брасс».

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Модуль «Настольный теннис».

Изучение элементов и правил игры, 2х сторонняя игра.

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие 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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные 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»;

плавать в полной координации ноги –дыхание способом «брасс»;

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

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);

настольный теннис знать и применять игровые элементы и правила игры, 2х сторонняя игра.

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для

оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

плавать в полной координации ноги – руки - дыхание способом «брасс»; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

настольный теннис знать и применять игровые элементы и правила игры, 2х сторонняя игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практи ческие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	В процессе урока			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
1.2	Закаливание организма	В процессе урока			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	0	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
2.2	Кроссовая подготовка	3	0	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
2.3	Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	0	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
2.4	Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/7f4131ce
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
2.5	Настольный теннис	6	0	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
2.6	Плавание	12	0	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
Итого по разделу		68		6	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В течении урока			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	6	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе урока			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	0	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
2.2	Кроссовая подготовка	3	0	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
2.3	Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	0	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
2.4	Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
2.5	Настольный теннис	6	0	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
2.6	Плавание	12	0	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
Итого по разделу		68		6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4131ce
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В течении урока			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	6	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура в основной школе Легкая атлетика ТБ на уроках. Высокий старт на 10-15м., бег с ускорениями от 30 до 40м. Беговые эстафеты Развитие скоростных способностей.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0cc0c
2	Бег 60м - зачет. Прыжок в длину места, работа рук и ног, приземление Развитие скоростных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0f704
3	Олимпийские игры древности Тройной прыжок с места. Развитие скоростно- силовых способностей Сдача ГТО Бег – 30м.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0cafe
4	Режим дня Прыжок в длину с места - зачет Развитие скоростно-силовых способностей Сдача ГТО	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0f704
5	Наблюдение за физическим развитием Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Эстафеты с прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0e0fc
6	Организация и проведение самостоятельных занятий Прыжок в высоту с разбега - зачет Эстафеты с прыжками Развитие скоростно-силовых способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0e2a0
7	Определение состояния организма Метание на точность в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с 6-8м., Бросок набивного мяча 2кг. Снизу – вперед – вверх. Ловля набивного мяча после набрасывания партнером. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0e426
8	Составление дневника по физической культуре Ловля набивного мяча после броска вверх, с хлопком после приседания. Метание мяча на дальность в полной координации Развитие скоростно-силовых способностей	1	
9	Упражнения утренней зарядки Метание на дальность – зачет Развитие скоростно-силовых	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0cf54

	способностей Сдача ГТО		
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности Кроссовый бег Равномерный бег (10-12мин). Чередование бега и ходьбы Игра футбол Развитие выносливости	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0d300
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности Равномерный бег (10-12мин). Чередование бега и ходьбы Игра футбол Развитие выносливости	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0d440
12	Кросс 1000м. по пересеченной местности - зачет Сдача ГТО	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0f704
13	Настольный теннис Т.Б. на уроке настольного тенниса Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двушажные перемещения Удар по мячу толчком Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0eaca
14	Удар накат справа Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0f5ba
15	Удар накат слева по короткому мячу Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1	
16	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0fd8a
17	БАСКЕТБОЛ Т.Б на уроках Стойки и передвижения игрока остановка 2 шагами и прыжком, повороты без мяча, с мячом. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1015e
18	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a10c3a
19	Передача мяча от груди 2я в парах в движении Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a10da2
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте - зачет. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a104ec
21	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Развитие координационных	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1faaa

	способностей		
22	Передача мяча от груди 2я в парах в движении Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0ef3e
23	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении «Змейкой». Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1faaa
24	Ведение мяча правой, левой рукой в движении «Змейкой» - зачет. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1faaa
25	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие ловкости. Сдача ГТО – подтягивание на высокой и низкой перекладине	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1faaa
26	Бросок в кольцо 2я руками с места и после ведения, Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a116b2
27	Бросок в кольцо 2я руками после ведения - зачет Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1faaa
28	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие ловкости.	1	
29	Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча с места и после ведения. Вырывание, выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a114fa
30	Комбинации из изученных элементов. Вырывание, выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a11a90
31	Бросок в кольцо с места. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие 2х игроков. Учебная игра Развитие скоростно-силовых качеств	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a11bb2
32	Бросок в кольцо с места - зачет. Учебная игра Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a11806
33	ВОЛЕЙБОЛ Инструктаж Т/Б Стойки и передвижения, повороты, остановки Передача мяча сверху в стену, над собой Развитие скоростно-силовых качеств . Сдача ГТО – челночный бег 3х10м	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1196e

34	Прием и передача мяча сверху и снизу над собой и после перемещения вперед. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a11f18
35	Передача мяча двумя руками сверху в парах, и через сетку, Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a12080
36	Прием и передача мяча сверху над собой - зачет Прием и передача мяча снизу над собой. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку, Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a123fa
37	Прием и передача мяча снизу над собой и после перемещения вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку, Эстафеты с мячом. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0f894
38	Передача мяча двумя руками сверху в парах, и через сетку, Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0f9fc
39	Прием и передача мяча снизу над собой и после перемещения вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку, Эстафеты с мячом. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a121a2
40	Прием и передача мяча снизу над собой - зачет Нижняя прямая подача мяча. Развитие скоростных качеств.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a12558
41	Прием мяча снизу в парах, и через сетку после набрасывания партнером. Нижняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов подача, прием подачи, розыгрыш на три. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a12832
42	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после набрасывания партнером.. Комбинации из освоенных элементов подача, прием подачи, розыгрыш на три. Развитие скоростных качеств. Развитие силы	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a12990
43	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар - разбег, прыжок и отталкивание, без мяча Учебная игра Развитие скоростно-силовых качеств	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a12cba
44	Нижняя прямая подача мяча - зачет. Учебная	1	Библиотека ЦОК

	игра		https://m.edsoo.ru/f2a0d54e
45	Гимнастика с элементами акробатики ТБ на уроках. Строевая подготовка. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед ноги скрестно с поворотом на 180*, кувырок назад в стойку на лопатках. Акробатический комплекс. Развитие гибкости	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0daee
46	Строевая подготовка. Кувырок назад из стойку на лопатках в полу-шпагат. Акробатический комплекс. Развитие гибкости	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0df3a
47	Строевая подготовка. Акробатический комплекс - зачет. Развитие гибкости Эстафеты . Сдача ГТО – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0d684
48	Висы, упоры Строевая подготовка. М – вис согнувшись, прогнувшись. Д – смешанные висы, М – подтягивание в висе, Д – подтягивание из виса лежа Развитие силы	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1faaa
49	Строевая подготовка. М – поднимание прямых ног в висе Д – поднимание согнутых ног в висе Лазание по горизонтальному канату Развитие силы	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0d7e2
50	Строевая подготовка. Переход из упора стоя в упор прыжком на низкой перекладине Лазание по горизонтальному канату Развитие силы	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1302a
51	Лазание по канату Строевая подготовка. Лазание по горизонтальному канату - зачет Лазание по канату в 3 приема Развитие силы	1	
52	Строевая подготовка. Лазание по канату в 3 приема - зачет	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1319c
53	Опорный прыжок Строевая подготовка. Опорный прыжок – вскок в упор присев (козел в ширину, h=80 - 100см. Соскок прогнувшись Игра «Перестрелка». Развитие силовых качеств	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a132fa
54	Строевая подготовка. Опорный прыжок – вскок в упор присев (козел в ширину, h=80 - 100см. - соскок прогнувшись - зачет Игра «Охотники и утки!». Развитие силовых качеств	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a13476
55	Плавание Т.Б. на уроках Обще развивающие и имитационные упражнения на суше.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a13606
56	Скольжения Игры со скольжением и плаванием	1	Библиотека ЦОК

			https://m.edsoo.ru/f2a13764
57	Согласование движений ногами и дыхания способом «басс»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a13c8c
58	Согласование движений ногами и дыхания способом «басс»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a14146
59	Согласование движений ногами и дыхания способом «басс»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a153f2
60	Поворот «маятником»	1	
61	Поворот «маятником»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a143e4
62	Согласование движений руками и дыхания способом «басс»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1451a
63	Согласование движений руками и дыхания способом «басс»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1463c
64	Согласование движений руками и дыхания способом «басс»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1475e
65	Стартовый прыжок с бортика	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a14c90
66	Сдача контрольных нормативов Сдача ГТО – плавание 50м.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a14de4
67	Настольный теннис Т.Б. на уроке настольного тенниса Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двушажные перемещения Удар по мячу толчком Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1faaa
68	Удар накат справа Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a14f74

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Возрождение Олимпийских игр Легкая атлетика ТБ на уроках. Высокий старт на	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0cc0c

	15 - 30м., бег с ускорениями до 50м. Беговые эстафеты Развитие скоростных способностей.		
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр Бег 60м - зачет. Сдача ГТО Бег – 30м. Прыжок в длину места, работа рук и ног, приземление Развитие скоростных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0f704
3	История первых Олимпийских игр современности Прыжок в длину с места - зачет Тройной прыжок с места. Развитие скоростно- силовых способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0cafe
4	Составление дневника физической культуры Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Сдача ГТО Эстафеты с прыжками Развитие скоростно-силовых способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0f704
5	Физическая подготовка человека Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Эстафеты с прыжками Развитие скоростно-силовых способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0e0fc
6	Основные показатели физической нагрузки Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега - зачет. Эстафеты с прыжками Развитие скоростно-силовых способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0e2a0
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой Метание на точность в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с 8 - 10м., Бросок набивного мяча 2кг. 2я руками из-за головы. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0e426
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах Бросок набивного мяча 2кг. 2я руками от груди. Метание мяча на дальность в полной координации Развитие скоростно-силовых способностей	1	
9	Упражнения для коррекции телосложения Метание на дальность – зачет Сдача ГТО	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0cf54

	Развитие скоростно-силовых способностей		
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения Кроссовый бег Равномерный бег (10-12мин). Чередование бега и ходьбы Игра футбол Развитие выносливости	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0d300
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки Равномерный бег (10-12мин). Чередование бега и ходьбы Игра футбол Развитие выносливости	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0d440
12	Кросс 1000м. по пересеченной местности - зачет. Сдача ГТО	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0f704
13	Настольный теннис Т.Б. на уроке настольного тенниса Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двушажные перемещения Удар по мячу толчком Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0eaca
14	Удар накат справа Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0f5ba
15	Удар накат слева по короткому мячу Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1	
16	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0fd8a
17	БАСКЕТБОЛ Т.Б на уроках Стойки и передвижения игрока остановка 2 шагами и прыжком, повороты без мяча, с мячом. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1015e
18	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a10c3a
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a10da2
20	Передача мяча от груди 2я в парах в	1	Библиотека ЦОК

	движении Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		https://m.edsoo.ru/f2a104ec
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте - зачет. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1faaa
22	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0ef3e
23	Передача мяча от груди 2я в парах в движении Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1faaa
24	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении «Змейкой». Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1faaa
25	Ведение мяча правой, левой рукой в движении «Змейкой» - зачет. Развитие координационных способностей Сдача ГТО – подтягивание на высокой и низкой перекладине	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1faaa
26	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие ловкости.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a116b2
27	Бросок в кольцо 2я руками с места и после ведения, Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1faaa
28	Бросок в кольцо 2я руками после ведения - зачет Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей	1	
29	Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча с места и после ведения. Вырывание, выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a114fa
30	Комбинации из изученных элементов. Вырывание, выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a11a90
31	Бросок в кольцо с места. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие 2х	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a11bb2

	игроков. Учебная игра Развитие скоростно-силовых качеств		
32	Бросок в кольцо с места - зачет. Учебная игра Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a11806
33	ВОЛЕЙБОЛ Инструктаж Т/Б Стойки и передвижения, повороты, остановки Передача мяча сверху в стену, над собой Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача ГТО – челночный бег 3x10м	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1196e
34	Прием и передача мяча сверху и снизу над собой и после перемещения вперед. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a11f18
35	Передача мяча двумя руками сверху в парах, и через сетку, Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a12080
36	Прием и передача мяча сверху над собой - зачет Прием и передача мяча снизу над собой. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку, Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a123fa
37	Прием и передача мяча снизу над собой и после перемещения вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку, Эстафеты с мячом. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0f894
38	Прием и передача мяча сверху и снизу над собой и после перемещения вперед. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0f9fc
39	Прием и передача мяча снизу над собой Передача мяча двумя руками сверху в парах, и через сетку, Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a121a2
40	Прием и передача мяча снизу над собой - зачет Нижняя прямая подача мяча. Развитие скоростных качеств.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a12558
41	Прием мяча снизу в парах, и через сетку после набрасывания партнером. Нижняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов - подача, прием подачи, розыгрыш на три. Развитие	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a12832

	скоростно-силовых качеств		
42	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после набрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов подача, прием подачи, розыгрыш на три. Развитие скоростных качеств. Развитие силы	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a12990
43	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар - разбег, прыжок и отталкивание, без мяча Учебная игра Развитие скоростно-силовых качеств	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a12cba
44	Нижняя прямая подача мяча - зачет. Учебная игра	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0d54e
45	Гимнастика с элементами акробатики ТБ на уроках. Строевая подготовка. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью. Акробатический комплекс. Развитие гибкости	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0daee
46	Строевая подготовка. Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью. Акробатический комплекс. Развитие гибкости	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0df3a
47	Строевая подготовка. Акробатический комплекс - зачет. Развитие гибкости Эстафеты. Сдача ГТО – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0d684
48	Висы, упоры Строевая подготовка. М – махом одной и толчком другой, подъем переворотом в упор, махом назад, соскок Д – размахивание изгибами, вис лежа, вис присев. М – подтягивание в вися, Д – подтягивание из вися лежа Развитие силы	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1faaa
49	Строевая подготовка. М – Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д – наскок прыжком в упор на низкой перекладине, соскок с поворотом Лазание по горизонтальному канату Развитие силы	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0d7e2

50	Строевая подготовка. Упражнения в висах и упорах. Лазание по горизонтальному канату Развитие силы	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1302a
51	Лазание по канату Строевая подготовка. Лазание по горизонтальному канату - зачет Лазание по канату в 3 приема Развитие силы	1	
52	Строевая подготовка. Лазание по канату в 3 приема - зачет	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1319c
53	Опорный прыжок Строевая подготовка. Опорный прыжок – прыжок ноги врозь через козла. (козел в ширину, h=100 - 110см. Игра «Перестрелка». Развитие силовых качеств	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a132fa
54	Строевая подготовка. Опорный прыжок – прыжок ноги врозь через козла. (козел в ширину, h=100 - 110см. - зачет Игра «Охотники и утки!»). Развитие силовых качеств	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a13476
55	Плавание Т.Б. на уроках Обще развивающие и имитационные упражнения на суше.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a13606
56	Согласование движений ногами и дыхания способом «басс»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a13764
57	Согласование движений ногами и дыхания способом «басс»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a13c8c
58	Согласование движений руками и дыхания способом «басс»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a14146
59	Согласование движений руками и дыхания способом «басс»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a153f2
60	Поворот «маятником»	1	
61	Поворот «маятником»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a143e4
62	Общее согласование движений в плавании способом «басс»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1451a
63	Общее согласование движений в плавании способом «басс»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1463c
64	Общее согласование движений в плавании способом «басс»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1475e
65	Стартовый прыжок с бортика	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a14c90

66	Сдача контрольных нормативов Сдача ГТО – плавание 50м.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a14de4
67	Настольный теннис Т.Б. на уроке настольного тенниса Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двушажные перемещения Удар по мячу толчком Удар накат справа Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1faaa
68	Удары: накато́м слева подрезанного мяча, накато́м по короткому мячу, крученая «свеча» в броске Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Игра у стола. Игровые комбинации.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a14f74

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5-й класс: учебник, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-9 классов (авторы В.И. Лях, М.: Просвещение, 2015);

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-9 классов (авторы В.И. Лях, М.: Просвещение, 2015);

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://school-collection.edu.ru>

<http://www.openclass.ru>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

<http://www.fizkult-ura.ru/>

http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_4