

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тульской области

Управление образования администрации города Тулы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования № 9 имени генерала Аркадия Николаевича Ермакова»

РАССМОТРЕНА  
на методическом  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Кийкова Е.Л.

Протокол №1

от 26.08.2022 г.

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
№ 9

Протокол №1

от 26.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Линектор МБОУ ПО

\_\_\_\_\_ Илясова Е.М.

Приказ № 623-а

от 29.08.2022

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(ID 2289151)**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**(для 5 класса)**

Составитель: Хромов  
Владислав Сергеевич, учитель  
физической культуры

**Тула, 2022**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

**Футбол.** Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и

практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

---

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды
		всего	контрольные работы	практические работы		
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>						
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	Укажите часы	Укажите часы	01.09.2022	обсу содер физи культ пред учеб выск поже пред конк треб отдел и
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	Укажите часы	Укажите часы	02.09.2022	интер рабо секци расп задан орган спор сорев делан возм участ
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	опис форм оздор занят конк знач здор утрен физк физк прог на возду физи культ трен



						спор прив соде напо. занят физк оздор и спо оздор напр
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	харан Олим как я собы мира верси и завер анал видо вход прог Олим Древ сравн вида прог совре Олим устан общ в древ и сов
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>						
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.5	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	знак поня «раб и пока рабо течен

						прич следс межд деяте содер напр показ рабо устан прич следс межд план режи школ изме показ рабо течен
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.5	Укажите часы	Укажите часы	24.10.2022	опре инди виды течен устан врем и посл их соста инди режи офор в вид
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.5	Укажите часы	Укажите часы	23.10.2022	знак поня «физ разви «про орган влия насле прог прив влия физи

						показ физи разви
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.25	Укажите часы	Укажите часы	30.10.2022	знак поня «пра и осанн осанн возм прич нару устан прич след межд осанн здоро (защ смеш внутр нару крово
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	измер инди физи разви масс окру клетк выяв соотв теку инди показ станд показ помо станд табл запол инди
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения</b>	0.25	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	соста комп

	<b>осанки</b>					упра пред пред самос разуч их соста упра укреп туло самос разуч их
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.25	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	рассм возм самос занят площ дома прив их пред (оздо меро в реж спор развл испо. физи упра знак треб подг занят спор площ одеж в соо погод усло
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.25	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	выби инди спос пуль руки сост

						обла разуч прове одно проб отно поко состо по оп форм разуч прове одно проб выпо физи и состо по форм
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	сравн полу с табл нагру опре харан прове нагру само занят выво возде орган
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	соста физи культ
Итого по разделу		4				
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	з «ф озд

						де ролл ф озд де зд жизн
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.5	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	утре физ д дома бе ги палк с и
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.5	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	д ги ш утом уче
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.5	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	з сол навн за проц закр ре тем

						за п
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0.5	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	уп п суста и п од ра дви но туло а
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.5	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	з днев кул уп заня к ра соде п к с и п до у п в ре
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	у п разв мыш соста у

						В дней
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность»	1	Укажите часы	Укажите часы	09.08.2022 11.08.2022	з оз де рол оз де зд жизн
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	ра с а ил об выпс Г опис выпс впер ф в появ прич пре соп тех в повт I (пер на I дв гр



						ср опре пред и (обу
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</i>	2	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	ра с а ил об выпс
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»</i>	2	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	ра с а ил об выпс н к выпс «скр
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</i>	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	ра с а ил об выпс

						у в л тех опис выпо л лоп опре посл сам обу кур стой
3.13.	Модуль «Гимнастика». <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	ра с а ил об опо опис выпо с в у оцен их
3.14.	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	з к а в у комб на г с ги

						ГИ К техн комб ср ил возм пред и
3.15.	<b>Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	разу о спос движ к к техн упра ср ил возм пред и
3.16.	<b>Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	з обр ан уточ эле ра ги скам « пле техн е разу

						и ле пер ги скам ке техн упра ср возм пред и
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</i>	2	0	0	Укажите период	опис равн раз учеб (э корр ш разу рав раз с ше
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</i>	2	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	з реко бе вре бего на с за
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег</i>	4	Укажите	Укажите часы	Укажите	з

	с максимальной скоростью на короткие дистанции		часы		период	со тех з обр ан уто эле з со те коро с вь раз м к выс учеб
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	повт тех его о з со тех дл спо к техн упра ср возм пред и
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	з ре учи

	технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей					бе заня и со исп разв си
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	3	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	разу мета в 1 ми движ к анал тех с ил уто ф а возм и ус к
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	2	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	з реко без у мета и со исп рази
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	4	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	анал тех

						с ил л уто ф а ВОЗМ и ус у разу мета на д ша п и у мет на фаза
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	5	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	з соп пер по двух ра с а ил об пер по двух выде фа ВОЗМ

						посл сам за сове пер лыж по п и у пер фаза
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	з ре учи бе зан п и у пер лыж вы
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	3	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	к техн дви возм и устра прим пер п



						по двух с
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	3	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	а техн л спос по и обр обр разу под спос н к техн под лы «лес возм и устр
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	3	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	к техн сп возм и устр ра с а

						об спу ск сто отли спу ст  р закр пол ни  ра с анал тех прео и вп с по ни р закр г небо впад пол к техн сп  возм и устр
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	ра с анал тех прео и вп с по ни р закр г небо впад пол к техн сп  возм и устр
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	5	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	ра с анал тех пере ру с анал эле з

						тех мяч от (обу
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	з ре ис под уп де
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</i>	4	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	ра с анал тех пере рука п при пр бок фа з со тех мяч с п при пр бок ра с анал тех баск движ

						3 соп тех мяч д ра с анал тех баске к от ш тех разу баске
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	ра с анал те баске в к ру с м фа ос в ОПИ вып с с ОПЫ ВОЗМ и Поя разу б кор:

						к техн бр возм и устро
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	5	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	з со те ра с анал те ни опр ос в р закр пр п к техн по возм и
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</i>	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	з ре ис подг уп

						де
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	5	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	ра с анал тех воле двум опр ос п в пров в те пере от о техн дел з соп тех воле двум с м з соп тех воле двум при пр бок

						тех опр ос т в пров в те пол мест опре в
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</i>	5	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	ра с анал тех опр ос т в пров в те пол мест опре в з соп тех воле двум с м з соп тех воле двум

3.39.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу</i></p>	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	<p>ра с анал тех м опр ос т в з соп тех непо внутр стоп</p>
3.40.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</i></p>	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	<p>з ре ис подп л уп л де ра с анал тех опр ос т</p>
3.41.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</i></p>	2	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	<p>ра с анал тех опр ос</p>



						Т В З со тех ка внутр
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	ра с а ил об веден мяч  от эле га дел з со тех фут в  ра с анал тех  от при в «зме об
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	3	Укажите часы	Укажите часы	Укажите период	опис вып кону возм и

						ра у посл сам р тех уче разу об к техн об ко возм и устр
Итого по разделу		93				
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>						
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	2	2	Укажите часы	Укажите период	ф физи про де под н ко

Итого по разделу	2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	2	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Устный опрос
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Устный опрос
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Устный опрос
4.	Легкая атлетика. Организационно-методические требования на уроках ФК	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
5.	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
6.	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
7.	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Тестирование бега на 1000 м	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
8.	Легкая атлетика. Развитие силовых качеств. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
9.	Легкая атлетика. Развитие	1	Укажите	Укажите часы	Укажите	Практичес

	силовых качеств. Тестирование прыжка в длину с места		часы		дату	работа:
10.	Легкая атлетика. Развитие силовых качеств. Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа:
11.	Легкая атлетика. Развитие двигательных качеств. Тестирование бега на 300м	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа:
12.	Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов (метание мяча на дальность)	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа:
13.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега. Режим дня и его значение для современного	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа:
14.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа:
15.	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа:
16.	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа:
17.	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости. Контроль двигательных качеств (наклон из ИП стоя)	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа:
18.	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа:

	(скоростных и координационных способностей)					
19.	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Контроль двигательных качеств ( бросок набивного мяча)	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
20.	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
21.	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
22.	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
23.	Баскетбол. Контроль техники выполнения стоек и передвижений игрока, поворотов и остановок	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
24.	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
25.	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
26.	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Контроль двигательных качеств (челночный бег 3*10м)	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
27.	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
28.	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
29.	Баскетбол. Ведение мяча.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;

	Основные правила и приемы игры. Контроль – техника ведения мяча		часы		дату	работа:
30.	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа:
31.	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей. Контроль двигательных качеств – прыжки через скакалку	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа:
32.	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа:
33.	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа:
34.	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа:
35.	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа:
36.	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств. Тестирование-подтягивание в висе	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа:
37.	Гимнастика. Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа:
38.	Гимнастика. Акробатические упражнения. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Развитие гибкости, координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа:
39.	Гимнастика. Акробатические упражнения. Упражнения для профилактики	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа:

	нарушения осанки. Развитие гибкости, координационных способностей.					
40.	Гимнастика. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
41.	Гимнастика. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
42.	Гимнастика.. Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
43.	Гимнастика. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
44.	Гимнастика. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
45.	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Тестирование прыжки через скакалку	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
46.	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей, силовых качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
47.	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей, силовых качеств. Тестирование подтягивания	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
48.	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа

	упражнения. Развитие координационных способностей, силовых качеств					
49.	Лыжная подготовка. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг. Развитие выносливости	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
50.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием. Развитие выносливости	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
51.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием. Развитие выносливости	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
52.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Контроль техники - поворот переступанием. Развитие выносливости	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
53.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
54.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
55.	Лыжная подготовка. Контроль техники - одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
56.	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
57.	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
58.	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Развитие	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;



	выносливости					
59.	Лыжная подготовка. Контроль техники - одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
60.	Лыжная подготовка. Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
61.	Лыжная подготовка. Торможение «упором». Развитие выносливости	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
62.	Лыжная подготовка. Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
63.	Лыжная подготовка. Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
64.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. Инструкция по технике безопасности	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
65.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
66.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
67.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. Контроль техники- стойки игрока, перемещения в стойке	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
68.	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;

	способностей.					
69.	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
70.	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
71.	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
72.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Контроль техники – передача сверху (в стену). Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
73.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
74.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
75.	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
76.	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
77.	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
78.	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа
79.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа

80.	Волейбол. Тактические действия. Развитие физических качеств. Тестирование прыжка в длину с места	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
81.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
82.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
83.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
84.	Волейбол. Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
85.	Спортивные игры. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
86.	Спортивные игры. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
87.	Спортивные игры. Игровые задания. Развитие физических качеств Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
88.	Спортивные игры. Игровые задания. Развитие физических качеств Тестирование подтягивания	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
89.	Спортивные игры. Игровые задания. Развитие физических качеств Тестирование челночного бега 3*10м	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
90.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;

91.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
92.	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
93.	Легкая атлетика. Преодоление полосы препятствий	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
94.	Легкая атлетика. Тестирование бега на 1000 м. Развитие силовой выносливости	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
95.	Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств. Метание малого мяча.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
96.	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Тестирование – бег 60м	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
97.	Легкая атлетика. Развитие скоростно- силовых качеств. Метание малого мяча	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
98.	Легкая атлетика. Развитие скоростно- силовых качеств. Метание малого мяча	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
99.	Легкая атлетика. Развитие скоростно- силовых качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
100.	Легкая атлетика. Тестирование – метание малого мяча	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
101.	Спортивные игры. Эстафеты с элементами спортивных игр	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
102.	Спортивные игры. Эстафеты с элементами спортивных игр	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

---

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

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Введите данные

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

resh.edu.ru