

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

РАССМОТРЕНО

Руководителем МО



Фомина И.В.

[Номер приказа] от «30»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Еремина Е.М.

[Номер приказа] от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№55



Козюра Г.И.

[Номер приказа] от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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 рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов

«Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» 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—9 классов 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 надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением 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, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры,

плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе 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». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные

учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс – 68ч.

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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

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; закалывающие 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».

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 «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.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

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

5 класс

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); демонстрировать технические действия в спортивных играх

Раздел/тема	Содержание	Кол-во часов
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Инструктаж по техники безопасности на уроке физической культуры (лёгкая атлетика) Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Бег по пересечённой местности; знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека; обучение техники метания малого мяча; знакомство с историей древних Олимпийских игр; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м; режим дня и его значение для современного школьника. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 45 м; упражнения для профилактики нарушения осанки. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики; нормативы. Прыжки в длину с места; нормативы. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой за 1 мин; нормативы. Прыжки через скакалку за 1 мин; нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д); сдача нормативов; бег с равномерной скоростью на длинные дистанции; бег с максимальной скоростью на короткие дистанции; обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; обучение техники прыжка в высоту с прямого разбега	15
Гимнастика	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения; строевые упражнения; обучение техники выполнения кувырка вперед в группировке; обучение техники выполнения кувырка назад в группировке; обучение техники выполнения кувырка вперед ноги «скрестно»; кувырок назад из стойки на лопатках; лазанье и перелезание на гимнастической стенке; расхождение на гимнастической скамейке в парах; акробатическая комбинация	6
ГТО	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.	10
Волейбол	Теоретические сведения о волейболе. Т.Б на уроках; обучение прямой нижней подачи мяча в волейболе; приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении Бросок мяча снизу на месте; ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами; занятие по общей физической подготовке. Волейбол	9
Баскетбол	Теоретические сведения о баскетболе. Т.Б на уроках; обучение передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди; 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	9
Футбол	Теоретические сведения о футболе. Т.Б на уроках; комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча; удар по неподвижному мячу. Футбол	6
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Нормативы. Прыжки в длину с места; нормативы. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой за 1 мин; нормативы. Прыжки через скакалку за 1 мин; нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и	13

	<p>разгибание рук в упоре лёжа (д); сдача нормативов; бег по пересечённой местности; бег с ускорением 20, 50 м; развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики;</p> <p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	
--	---	--

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя учётом раб. Программы воспит. (модуль школьный урок)
		всего	практически е работы		
Раздел 1. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
1.1.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка».</i>	15	15	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях http://calameo.download/004956933391daf85fb74 История Олимпийских игр, Афонькин С.Ю., 2015 https://www.litmir.me/br/?b=643373&p=1	Знакомятся с Т.Б; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);
1.1.1.	Инструктаж по техники безопасности на уроке физической культуры (лёгкая атлетика) Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	1		
1.1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Бег по пересечённой местности	1	1		
1.1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Обучение техники метания малого мяча.	1	1		
1.1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 45м.	1	1		

1.1.5.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	1		
1.1.6.	Нормативы. Прыжки в длину с места	1	1		
1.1.7.	Нормативы. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой за 1 мин	1	1		
1.1.8.	Нормативы. Прыжки через скакалку за 1 мин	1	1		
1.1.9.	Нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д)	1	1		
1.1.10.	Сдача нормативов	1	1		
1.1.12.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	1		
1.1.14.	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1		
1.1.15.	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1		
1.1.16.	Обучение техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	1		
1.1.17.	Обучение техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	1		
1.2.	<i>Модуль «Гимнастика с основами</i>	6	6		знакомятся с правилами поведения на

	<i>акробатики».</i>			Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях http://calameo.download/004956933391daf85fb74 Шевцов А.В. «Лечебная коррекция сколиоза» 2020 https://new-disser.ru/_avtoreferats/01005091803.pdf	уроках по гимнастике, требованиями к обязательному их соблюдению; изучают базовые элементы гимнастики и акробатики
1.2.1.	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	1		
1.2.2.	Строевые упражнения	1	1		
1.2.5.	Обучение техники выполнения кувырка вперёд в группировке	1	1		
1.2.10.	Обучение техники выполнения кувырка вперёд ноги «скрестно»	1	1		
1.2.11.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1		
1.2.16.	Акробатическая комбинация	1	1		
1.3.	<i>Модуль «Спорт»</i>	10	10		
1.3.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5	5		
1.3.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5	5		
Раздел 2. СПОРТ					
2.1.	<i>Модуль «Волейбол»</i>	9	9	Физическая культура. 5-7	разучивают игровые действия и

2.1.1.	Теоретические сведения о волейболе. Т.Б на уроках	1	1	классы. В. И. Лях http://calameo.download/004956933391daf85fb74	правила игры в пионербол, волейбол, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;
2.1.2.	Обучение прямой нижней подачи мяча в волейболе	1	1		
2.1.3.	Обучение прямой нижней подачи мяча в волейболе. Пионербол	1	1		
2.1.4.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	1		
2.1.5.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	1		
2.1.6.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	1		
2.1.7.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	1		
2.1.8.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами	1	1		
2.1.9.	Занятие по общей физической подготовке.	1	1		
2.2	<i>Модуль «Баскетбол»</i>	9	9	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях http://calameo.download/004956933391daf85fb74	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;
2.2.1.	Теоретические сведения о баскетболе. Т.Б на уроках				
2.2.2.	Обучение передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди				
2.2.3.	Обучение передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди				

2.2.4.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении				
2.2.5.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении				
2.2.6.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»				
2.2.7.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»				
2.2.8.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места				
2.2.9.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места				
2.3	<i>Модуль «Футбол»</i>	6	6	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях http://calameo.download/004956933391daf85fb74 Играем в футбол, 5-11 класс, Овчаров В.С., 2010 https://www.studmed.ru/ovcharov-v-s-igraem-v-futbol-5-11-klassy_4ec89e8d293.html	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;
2.3.1.	Теоретические сведения о футболе. Т.Б на уроках				
2.3.2.	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча				
2.3.3.	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча				

2.3.4.	Футбол				
2.3.5.	Удар по неподвижному мячу. Футбол				
2.3.6.	Удар по неподвижному мячу. Футбол				
2.4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка».</i>	13	13	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях http://calameo.download/004956933391daf85fb74	развивают физические способности; сдача нормативов
2.4.1.	Нормативы. Прыжки в длину с места				
2.4.2.	Нормативы. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой за 1 мин				
2.4.3.	Нормативы. Прыжки через скакалку за 1 мин				
2.4.4.	Нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д)				
2.4.5.	Сдача нормативов				
2.4.6.	Бег по пересечённой местности.				
2.4.7.	Бег по пересечённой местности.				
2.4.8.	Бег с ускорением 20, 50 м.				
2.4.9.	Бег по пересечённой местности.				
2.4.10.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики				

2.4.11.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики				
2.4.12.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики				
2.4.13.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		68			