**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**

**Управление образования города Ростова-на-Дону**

**МАОУ «Школа № 92 с углубленным изучением математики»**

| **РАССМОТРЕНО** | **СОГЛАСОВАНО** | **УТВЕРЖДЕНО** |
|---|---|---|
| Председатель МО учителей технологии, ОБЖ, ИЗО, музыки, Физической культуры | Заместитель директора по УВР | Директор МАОУ «Школа № 92» |
| _____ | _____ | _____ |
| З.А. Бондаренко | Е.Н. Ворошилова | Ю.В. Потатуева |
| протокол МО № 1 | протокол МС № 1 | Приказ № 339 |
| от «31»08.2026 | от «31» 08.2026 | От «01» 09.2026 |

Потатуева Юлия Владимировна

Подписано цифровой подписью: Потатуева Юлия Владимировна

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 А, 5 Б, 5 У классов

**Ростов-на-Дону**
**2026**

# 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, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), 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 в 5 классе – 69 часов (2 часа в неделю).

## 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 «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 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»;

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);

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 | 2 | 10 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 18 | 8 | 10 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 12 | 2 | 10 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 13 | | 13 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.5 | Кроссовая подготовка (модуль "Спорт") | 12 | | 12 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 67 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 69 | 12 | 57 | |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 2 | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 3 | Техника безопасности. Спринтерский бег | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 5 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 6 | Бег на результат (30м и 60 м). Специальные беговые упражнения. | 1 | 1 | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 7 | Бег на результат (30м и 60 м). Специальные беговые упражнения. | 1 | 1 | | | |
| 8 | Прыжок в длину, метание малого мяча | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 9 | Прыжок в длину, метание малого мяча | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 10 | Прыжок в длину, метание малого мяча. Зачет: метание мяча. | 1 | 1 | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 11 | Прыжок в длину, метание малого мяча. Зачет: прыжок в длину. | 1 | 1 | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 12 | Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. ОРУ. Спортивная игра | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 13 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Спортивная игра | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 14 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Спортивная игра | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 | Бег на результат. ( 1000 м.). ОРУ. Спортивная игра | 1 | 1 | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 16 | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 17 | Равномерный бег (11 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 18 | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 19 | Равномерный бег (13 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 20 | 6-ти минутный бег на результат. ОРУ. Спортивная игра | 1 | 1 | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 21 | Волейбол. Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 22 | Волейбол. Подводящие упражнения для изучения технического приема, передачи мяча сверху. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 23 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 24 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 25 | Волейбол. Изучение основ техники приема мяча снизу двумя руками. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 26 | Волейбол. Подводящие упражнения для изучения технического приема, прием мяча снизу. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 27 | Волейбол. Прием мяча снизу в парах. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 28 | Волейбол. Прием мяча снизу в парах. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 29 | Волейбол. Изучение основ техники подачи мяча снизу. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 30 | Волейбол. Изучение основ техники подачи мяча сверху. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 31 | Волейбол. Подводящие упражнения для изучения технического приема, подачи мяча. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 32 | Волейбол. Броски мяча одной рукой через сетку. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 33 | Волейбол. Броски мяча одной рукой через сетку. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 34 | Баскетбол. Техника безопасности. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 35 | Баскетбол. Изучение основ техники стояк и передвижения игрока. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 36 | Баскетбол. Индивидуальная работа с мячом, ведение меча на месте. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 37 | Баскетбол. Индивидуальная работа с мячом, ведение меча на месте. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 38 | Баскетбол. Челночный бег с ведением мяча 3 х 10 метров (сек.) на результат. | 1 | 1 | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 39 | Баскетбол. Изучение основ техники передачи меча на месте. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 40 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой и двумя, от груди. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 41 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой и двумя, с отскоком от пола. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 42 | Баскетбол. Изучение основ техники броска мяча в кольцо. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 43 | Баскетбол. Изучение основ техники броска мяча в кольцо. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 44 | Баскетбол. Бросок мяча из-под щита. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 45 | Баскетбол. Бросок мяча из-под щита. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 46 | Гимнастика. Техника безопасности. Висы. Строевые упражнения. | 1 | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 47 | Висы. Строевые упражнения. | 1 | | | | www.school.edu.ru |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | https://uchi.ru |
| 48 | Висы. Строевые упражнения. | 1 | | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 49 | Висы. Строевые упражнения. | 1 | | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 50 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 1 | | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 51 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 1 | | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 52 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 1 | | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 53 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Зачет | 1 | 1 | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 54 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 55 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 56 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 57 | Акробатика. Строевые упражнения. Зачет | 1 | 1 | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 58 | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 | | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 59 | Равномерный бег (11 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении | 1 | | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 60 | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении | 1 | | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 61 | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. | 1 | | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 62 | Бег по пересеченной местности. ОРУ. | 1 | | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 63 | Бег по пересеченной местности. ОРУ. | 1 | | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 64 | Бег по пересеченной местности. ОРУ. Зачет (1000 м) | 1 | 1 | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 65 | Легкая атлетика. Спринтерский бег, | 1 | | | | www.school.edu.ru |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | эстафетный бег. | | | | | https://uchi.ru |
| 66 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 67 | Бег 60 метров на результат | 1 | 1 | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 68 | Прыжок в длину, метание малого мяча | 1 | | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 69 | Прыжок в длину, метание малого мяча | 1 | | | | www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 67 | 11 | 0 | | |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

https://uchi.ru