

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Калининградской области**

**Администрация муниципального образования "Нестеровский  
муниципальный округ Калининградской области"**

**МАОУ Илюшинская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического совета

\_\_\_\_\_

Ажгирей Р.А.

Протокол №11 от 30.08. 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_

Ажгирей Р.А.

Приказ №108 от 30.08. 2024 г.

Документ подписан электронной подписью  
Ажгирей Раса Альбино  
директор  
00827B421C5890F8BFC29466224043327F  
Срок действия с 05.03.2024 до 29.05.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID: 20430427)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 классов

**Составитель: учитель физической культуры**

**Поленов Кирилл Юрьевич**

**П. Илюшино 2024**

# 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 личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

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

Вариативный модуль «ГТО» (1 час в неделю) реализован во внеурочной деятельности, в форме дополнительного образования.

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 «Кроссовая подготовка».* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Равномерный бег (до 20 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости в длительном беге. Бег 2000 м. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1500 метров.

*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, технических действий спортивных игр.

*Модуль «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.

## **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 относятся 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 физкультурминуток, 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»;

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			Электронные образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			\
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика(модуль «Гимнастика»)	10			
2.2	Легкая атлетика(модуль «Легкая атлетика»)	11			
2.3	Кроссовая подготовка(модуль «Кроссовая подготовка»)	6			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	11			
2.5	Спортивные игры. Волейбол(модуль «Спортивные игры»)	11			
2.6	Спортивные игры. Футбол(модуль «Спортивные игры»)	7			
2.7	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	6	6		

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		62			
<b>Раздел 3. СПОРТ</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	34			
Итого по разделу		34	6		
Общее количество часов		102			

### Поурочное планирование (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1
2	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры.	1
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1
6	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
7	Контрольные тестирования. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции с высокого старта.	1
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции с высокого старта.	1
10	Модуль «Кроссовая подготовка». Равномерный бег (до 20 мин).	1
11	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление препятствий.	1
12	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег в равномерном темпе.	1
13	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения гимнастических	1

	упражнений.	
14	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки.	1
15	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения.	1
16	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.	1
17	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	1
18	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке.	1
19	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке.	1
20	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1
21	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
22	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла: ноги врозь (мальчики); с последующим спрыгиванием (девочки).	1
23	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического козла: ноги врозь (мальчики); с последующим спрыгиванием (девочки).	1
24	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	1
25	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1
26	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах: правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1
27	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
28	Контрольные тестирования. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности, использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1
30	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча.	1
31	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча.	1
32	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача	1

	мяча.	
33	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча.	1
34	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1
35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1
36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1
37	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1
38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1
39	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1
40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности, использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1
42	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1
43	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1
44	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1
45	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча.	1
46	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча.	1
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча.	1
48	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
49	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
50	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
51	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности, использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1
52	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу.	1
53	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
54	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча.	1
55	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча.	1
56	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом	1

	ориентиров.	
57	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров.	1
58	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег в равномерном темпе.	1
59	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег по пересеченной местности.	1
60	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
61	Контрольные тестирования. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
62	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 2000 м.	1
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	1
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	1
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
<b>Итого</b>		<b>68</b>

**Поурочное планирование модуль «ГТО» (1 час в неделю)**

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Модуль «ГТО». Бег 30 – 60м.	1
2	Модуль «ГТО». Бег 30 – 60м.	1
3	Модуль «ГТО». Метание мяча весом 150 гр.	1
4	Модуль «ГТО». Метание мяча весом 150 гр.	1
5	Модуль «ГТО». Бег 1500, 2000м.	1
6	Модуль «ГТО». Кросс на 3 км. (бег по пересеченной местности).	1
7	Модуль «ГТО». Бег 30 – 60м.	1
8	Модуль «ГТО». Кросс на 3 км. (бег по пересеченной местности).	1
9	Модуль «ГТО». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
10	Модуль «ГТО». Подтягивание из виса на перекладине.	1
11	Модуль «ГТО». Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
12	Модуль «ГТО». Челночный бег 3х10м.	1
13	Модуль «ГТО». Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
14	Модуль «ГТО». Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
15	Модуль «ГТО». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
16	Модуль «ГТО». Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
17	Модуль «ГТО». Подтягивание из виса на перекладине.	1
18	Модуль «ГТО». Челночный бег 3х10м.	1
19	Модуль «ГТО». Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
20	Модуль «ГТО». Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
21	Модуль «ГТО». Челночный бег 3х10м.	1
22	Модуль «ГТО». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
23	Модуль «ГТО». Подтягивание из виса на перекладине.	1
24	Модуль «ГТО». Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
25	Модуль «ГТО». Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
26	Модуль «ГТО». Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
27	Модуль «ГТО». Кросс на 3 км. (бег по пересеченной местности).	1
28	Модуль «ГТО». Бег 30 – 60м.	1
29	Модуль «ГТО». Метание мяча весом 150 гр.	1
30	Модуль «ГТО». Метание мяча весом 150 гр.	1
31	Модуль «ГТО». Бег 1500, 2000м.	1
32	Модуль «ГТО». Прыжок в длину с разбега.	1
33	Модуль «ГТО». Прыжок в длину с разбега.	1
34	Модуль «ГТО». Прыжок в длину с разбега.	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>