


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением отдельных предметов № 36»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения

Руководитель МО

 Д.Н. Щулепов

Протокол от «28» августа 2023 г.  
№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

 М.Ю. Кулебякина

«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МОУ «Средняя школа № 36»

 Т.И. Юркина

Приказ от «31» августа 2023 г.  
№ 03-04/160

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 К, 5 Б классов

Составитель: Морозкин Вадим Николаевич  
Учитель физической культуры

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

Программа по физической культуре для 5–9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании 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 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 программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета в качестве средства подготовки обучающихся 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 общего и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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 программе для 5–9 классов 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 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 обучающимися 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 программы 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 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание 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 обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули 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 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 обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов обучающихся, 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 программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре 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 обучающихся 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 основного общего образования и подчёркивают её значение для формирования готовности обучающихся к дальнейшему обучению на уровне среднего общего 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 — 68 ч.

При подготовке программы по физической культуре учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО 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; 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».*

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).

*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.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

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 упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке 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 ДЛЯ 5 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работ ы	прак. работ ы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
Итого по разделу		1			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»). Модуль	14	5	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
3.2	Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»).	20	7	13	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
3.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры	18	6	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
3.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	8	2	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
3.5	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры »)	6	2	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
3.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "ГТО" (модуль "Спорт")	В процессе урока			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС**

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныесифровыеобразовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знакомство с историей древних Олимпийских игр Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Развитие быстроты.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
2	Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
3	Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 60 м.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
4	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. ; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
5	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
6	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега – зачет.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
7	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
8	Модуль «Легкая	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

	атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.					
9	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости. Зачет – бег 1000 м.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
11	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
12	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди на результат.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
13	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
14	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
15	«Спортивные игры.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>



	Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Зачет.					
16	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
17	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
18	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места на результат.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
20	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
21	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

	гибкости.					
22	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
23	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
25	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
26	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
27	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
28	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
29	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
30	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
31	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
33	Модуль «Спортивные	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

	игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.					
34	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
35	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди на результат.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
36	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
37	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
38	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Зачет.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
39	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
40	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
41	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

	места на результат.					
42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
43	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
50	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
51	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

	способностей.					
52	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
54	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
57	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
61	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
62	Модуль «Легкая	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

	атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.					
63	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
64	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
65	«Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
66	«Спортивные игры». Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
67	«Спортивные игры». Футбол. Обводка мячом ориентиров (конусов)	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46		

# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

<https://resh.edu.ru/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

компьютерный стол

Ноутбук учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с  
кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)



