



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АСТРАХАНСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА»
(ФГБПОУ «Астраханское СУВУ»)

<p>«Рассмотрено» на заседании МО Руководитель МО <i>[Signature]</i> /Столыпина Г.В./ Протокол № <u>2</u> от «<u>14</u>» <u>09</u> 20<u>22</u>г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора по УР <i>[Signature]</i> /Алехина Д.В./ «<u>14</u>» <u>09</u> 20<u>22</u>г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор Астраханского СУВУ /Смолко П.Н./ Приказ № <u>140</u> от «<u>14</u>» <u>09</u> 20<u>22</u>г.</p>
--	--	--



Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс: 5

Профиль: базовый

Всего часов на изучение программы 102

Количество часов в неделю 3

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, рабочей программы Матвеева А.П. «Физическая культура» 5-9 классы.

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.

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);

в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях;

приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы			
	Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	4				
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос; Объяснение.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Объяснение;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека;	Объяснение.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Беседа.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
	Итого по разделу					
	Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.	Беседа.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.	Практическая работа.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Практическая работа.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1	выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (зашемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	1	составляют дневник физической культуры;	Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
	Итого по разделу	10					
	Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Практическая работа; Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и	Практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/

						физкультминутки для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	работа; Практическое занятие;;	http://fizkultura-na5.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	1	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturaavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1	1	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закалывающей процедуры способом обливания;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturaavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	1	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturaavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	1	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturaavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	1	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturaavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	1	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;;	Беседа;	http://www.fizkulturaavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturaavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	1	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;	Контрольная работа; Контрольное занятие;;	http://www.fizkulturaavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок	1	1	0	0	рассматривают, обсуждают и	Контрольная	http://www.fizkulturaavshkole.ru/

	вперёд ноги «скрестно»				анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;	работа; Контрольное занятие;	http://fizkultura-na5.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	0	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;	Контрольная работа; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	1	0	определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;	Контрольная работа; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	1	1	Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне.	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	1	1	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке различными способом, передвижение приставным шагом;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	1	1	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижений на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	1	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Контрольная работа; Практическое занятие;	http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на лёгкой атлетикой	1	0	1	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной	2	1	1	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	скоростью на короткие дистанции											
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	1				закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/		
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/		
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	1	1				разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Контрольное занятие;	http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/		
3.23.	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	0	1				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Беседа;	http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/		
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	1	1				разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Практическое занятие; контрольное занятие;	http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/		
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	1	1				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/		
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	1	0	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Беседа;	http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/		

	использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол													
3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</i>	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
												рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.28.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	3	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
												рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.29.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
												рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.30.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;</i>	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
												знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</i>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
												закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</i>	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
												закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по</i>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
												закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	неподвижному мячу				небольшого разбега.;					
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/			
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	1	1	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/			
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/			
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/			
	Итого по разделу	58								
	Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	10	20	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическое занятие; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://gto.ru/#gto-method			
	Итого по разделу	30								
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	29	73						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Виды, формы контроля	Дом. задание
1		Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	Устный опрос; Объяснение	Комплекс 1
2		Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	Объяснение	Комплекс 1
3		Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	Объяснение	Комплекс 1
4		Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	Беседа	Комплекс 1
5		Режим дня и его значение для современного школьника	1	Беседа	Комплекс 1
6		Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	Практическая работа	Комплекс 1
7		Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	Практическая работа	Комплекс 1
8		Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	Практическая работа	Комплекс 1
9		Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	Практическая работа	Комплекс 1
10		Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Практическая работа	Комплекс 1
11		Организация и проведение самостоятельных занятий	1	Практическая работа	Комплекс 1
12		Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	Практическая работа	Комплекс 1
13		Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	Практическая работа	Комплекс 1
14		Ведение дневника физической культуры	1	Тестирование	Комплекс 1
15		Знакомство с понятием «физкультурно - оздоровительная деятельность»	1	Практическая работа	Комплекс 1
16		Упражнения утренней зарядки	1	Практическая работа	Комплекс 1
17		Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	Практическая работа	Комплекс 1
18		Водные процедуры после утренней зарядки	1	Практическая работа	Комплекс 1
19		Упражнения на развитие гибкости	1	Практическая работа	Комплекс 1
20		Упражнения на развитие координации	1	Практическая работа	Комплекс 1
21		Упражнения на формирование телосложения	1	Практическая работа	Комплекс 1
22		Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-	1	Беседа	Комплекс 2

		оздоровительная деятельность			
23		Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	Практическая работа	Комплекс 2
24		Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	Контрольная работа	Комплекс 2
25		Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	Практическая работа	Комплекс 2
26		Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	Контрольная работа	Комплекс 2
27		Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	Контрольная работа	Комплекс 2
28		Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	Практическая работа	Комплекс 2
29		Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	Контрольная работа	Комплекс 2
30		Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	Практическая работа	Комплекс 2
31		Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	Контрольная работа	Комплекс 2
32		Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	Практическая работа	Комплекс 2
33		Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	Практическая работа	Комплекс 2
34		Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	Контрольная работа	Комплекс 2
35		Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	Практическое занятие	Комплекс 1
36		Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	Практическое занятие	Комплекс 1
37		Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	Практическое занятие	Комплекс 1
38		Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	Контрольное занятие	Комплекс 1
39		Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	Практическое занятие	Комплекс 1
40		Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Практическое занятие	Комплекс 1
41		Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Практическое занятие	Комплекс 1

42		Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	Практическое занятие	Комплекс 1
43		Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	Практическое занятие	Комплекс 1
44		Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	Контрольное занятие	Комплекс 1
45		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	Беседа	Комплекс 1
46		Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	Практическое занятие	Комплекс 1
47		Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	Контрольное занятие	Комплекс 1
8		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	Практическое занятие	Комплекс 3
49		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	Контрольное занятие	Комплекс 3
50		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	Практическое занятие	Комплекс 3
51		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	Практическое занятие	Комплекс 3
52		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	Практическое занятие	Комплекс 3
53		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	Контрольное занятие	Комплекс 3
54		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Практическое занятие	Комплекс 3
55		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Практическое занятие	Комплекс 3
56		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Практическое занятие	Комплекс 3
57		Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	Практическое занятие	Комплекс 3
58		Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	Контрольное занятие	Комплекс 3
59		Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	1	Беседа	Комплекс 3

		технических действий игры волейбол			
60		Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	Практическое занятие	Комплекс 3
61		Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	Контрольное занятие	Комплекс 3
62		Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	Практическое занятие	Комплекс 3
63		Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	Практическое занятие	Комплекс 3
64		Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	Практическое занятие	Комплекс 3
65		Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	Контрольное занятие	Комплекс 3
66		Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	Беседа	Комплекс 3
67		Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Практическое занятие	Комплекс 3
68		Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Контрольное занятие	Комплекс 3
69		Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	Практическое занятие	Комплекс 3
70		Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	Практическое занятие	Комплекс 3
71		Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	Практическое занятие	Комплекс 3
72		Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	Практическое занятие	Комплекс 3
73		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическое занятие	Комплекс 2
74		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическое занятие	Комплекс 2
75		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Подготовка ко сдаче нормативов ГТО	1	Практическое занятие	Комплекс 2

76	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Подготовка ко сдачи нормативов ГТО	1	Практическое занятие	Комплекс 2
77	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Бег на 30 м	1	Практическое занятие	Комплекс 2
78	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Бег на 30 м	1	Практическое занятие	Комплекс 2
79	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Бег на 60 м	1	Практическое занятие	Комплекс 2
80	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Бег на 60 м	1	Практическое занятие	Комплекс 2
81	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Бег на 1500, 2000 м	1	Практическое занятие	Комплекс 2
82	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Бег на 1500, 2000 м	1	Практическое занятие	Комплекс 2
83	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Подтягивания из виса на высокой перекладине	1	Практическое занятие	Комплекс 2
84	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	Практическое занятие	Комплекс 2

	комплекса ГТО Подтягивания из виса на высокой перекладине			
85	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1	Практическое занятие	Комплекс 2
86	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1	Практическое занятие	Комплекс 2
87	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Практическое занятие	Комплекс 2
88	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Практическое занятие	Комплекс 2
89	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	Практическое занятие	Комплекс 2
90	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	Практическое занятие	Комплекс 2
91	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Челночный бег 3*10м	1	Практическое занятие	Комплекс 2
92	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	Практическое занятие	Комплекс 2

		подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Челночный бег 3*10м			
93		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Контрольное занятие	Комплекс 2
94		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Контрольное занятие	Комплекс 2
95		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Метание мяча весом 150гр	1	Контрольное занятие	Комплекс 2
96		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Метание мяча весом 150гр	1	Контрольное занятие	Комплекс 2
97		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (за 1 мин)	1	Контрольное занятие	Комплекс 2
98		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Кросс 3 км	1	Контрольное занятие	Комплекс 2
99		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Кросс 3 км	1	Контрольное занятие	Комплекс 2
100		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	Контрольное занятие	Комплекс 2

		комплекса ГТО Стрельба из пневматической винтовки			
101		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Стрельба из пневматической винтовки	1	Контрольное занятие	Комплекс 2
102		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Итоговый контроль	1	Контрольное занятие	Комплекс 2
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. — М.: Сфера, 2001.

10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.
12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.
14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский дом «Академия», 2001.
16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.
17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.
18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>
<http://fizkultura-na5.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение учебного процесса: №

п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

1 Мячи для метания 3

2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3

3 Ядро 1

4 Гиря (16 кг) 1

5 Скамейки гимнастическая 1

6 Набор гимнастических матов 1

- 7 Гимнастический козел 1
- 8 Гимнастический конь 1
- 9 Канат для перетягивания 1
- 10 Скакалки 10
- 11 Мостик гимнастический подкидной 1
- 12 Щит баскетбольный игровой 2
- 13 Кольца баскетбольные 2
- 14 Волейбольные стойки 2
- 15 Волейбольная сетка 2
- 16 Мячи волейбольные 2
- 17 Ворота для минифутбола 2
- 18 Мячи футбольные 2
- 19 Теннисные столы 2
- 20 Ракетки для настольного тенниса 6
- 21 Лыжи беговые 8 пар
- 22 Крепления жесткие 8 пар
- 23 Палки лыжные
8 пар
- 24 Штанга тренировочная 1
- 25 Секундомер электронный 1
- 26 Рулетки 2
- 27 Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1
- 28 Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1
- 29 Игровое поле для волейбола 1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

1. Видеофильм
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор
4. Экран настенный

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 года № 287;

2. Примерной рабочей программы основного общего образования 5—9 классы. Одобреной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию Пр.3/21 от 27.09.2021г.

3. Положения о рабочей программе педагога;

4. Федерального перечня учебников, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ № 858 от 21.09.2022г;

5. Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию от 18.03.2022 года №1/22.

6. Примерной программы воспитания, одобренной решением Федеральным учебно - методическим объединением по общему образованию от 02.06.2020 года №2/20.

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 6 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. 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. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев.

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» и способом «ноги врозь».

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз.

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно.

Лазанье по канату в три приёма.

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья;

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма, составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений ;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр.	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	1	0	1		анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;	Устный опрос;	http://www.fizkultura.vshkol.e.ru/ https://fizkultura.na5.ru/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности.	1	0	1		приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника физической культуры.	0.5	0	0.5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/

						заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.				
2.2.	Физическая подготовка человека.	0.5	0	0.5		знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/		
2.3.	Правила развития физических качеств.	1	0	1		рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;	Практическая работа;	http://www.fizkultu-ravshkole.ru/pedtrebov.html		
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0.5	0.5		измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/		
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности.	0.5	0	0.5		измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых	Практическая работа;	https://fizkultura5.ru/umk/normativy-po-fizkulture/ https://resh.edu.ru/subject/		

								упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;		ct/lesson/7135/start/261707/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	0.5	0	0.5				составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	1				знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
Итого по разделу		5								
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ										
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения.	1	0.5	0.5				определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/

							упражнений;		
3.2	Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1	0.5	0.5			повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
3.3	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.	2	0.5	1.5			разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
3.4	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.	1	0	1			разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.	Практическая работа;	https://fizkultura5.ru/catalog-statei/gimnastica.html
3.5	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.	4	0	4			разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/

<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.</p>	1	0	1	<p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</p>
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения.</p>	5	0	5	<p>описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</p>
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.</p>	1	0	1	<p>разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>http://www.fizkultu.ravshole.ru/metaniya.html</p>

3.3.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).</p>	4	0	4	<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</p>
	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	1	0	1	<p>описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</p>
	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега.</p>	6	0.5	5.5	<p>контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	<p>Практическая работа; Тестирование;</p>	<p>http://www.fizkultu.ravshkole.ru/метания.html</p>

					и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.	ование ;	
	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.	1	0	1	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;	Практическая работа;	https://fizkultura5.ru/catalog-statei/gimnastica.html
	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на	2	0.5	1.5	контролируют технику выполнения упражнения	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261

							другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	работа; Тестирование;	569/
							описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;	Практическая работа; Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
							описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
							знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
невысокой гимнастической перекладине.									
<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки.	2	0.5	1.5						
<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма.	1	0	1						
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим	6	0	6						

	боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удар по катящемуся мячу с разбега.					технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;		
3.2 7.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.	7	0.5	6.5		совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение	30	1	29		осваивают содержания Примерных модульных	Зачет; Практи	http://www.fizkultu.ravshkole.ru/

	<p>содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p>					<p>программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p>	<p>ческая работа;</p>	<p>https://fizkultura5.ru/</p>
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	97				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата	Виды, формы контроля	Д.з
		все го	К р	П р			
	Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1	Возрождение Олимпийских игр.	1	0	1		Устный опрос;	Комп 1
2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	1	0	1		Устный опрос;	Комп 1
3	История первых Олимпийских игр современности.	1	0	1		Устный опрос;	Комп 1
	Итого по разделу	3					
	Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
4	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
5	Правила развития физических качеств.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
6	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0.5	0.5		Пр раб	Комп 1
7	Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
	Итого по разделу	5					
	Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
9	Упражнения для коррекции телосложения.	1	0.5	0.5		Пр раб	Комп 1
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1	0.5	0.5		Пр раб	Комп 1
11	Упражнения для оптимизации	1	0.5	0.5		Пр раб	Комп 1

	работоспособности мышц в режиме учебного дня.						
12	Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
13	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.	1	0	1		Пр раб	Комп 2
14	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1		Пр раб	Комп 2
15	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1		Пр раб	Комп 2
16	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения в равновесии на бревне	1	0	1		Пр раб	Комп 2
17	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	1		Пр раб	Комп 2
18	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техника безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
19	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения. Высокий старт от 15 до 30 м.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
20	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с ускорением от 30 до 50 м. Старты из различных исходных положений.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
21	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Скоростной бег до 50 м.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
22	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег 60 м на результат.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
23	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег 1200 м. Развитие выносливости.	1	0	1		Пр раб	Комп 1

24	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
25	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).	1	0	1		Пр раб	Комп 1
26	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние	1	0	1		Пр раб	Комп 1
27	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
28	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
29	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1		Пр раб	Комп 1
30	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега.	1	0.5	0.5		Пр раб	Комп 1
31	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
32	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
33	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Разбег.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
34	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
35	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Приземление.	1	0	1		Тестирова ние;	Комп 1
36	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального	1	0	1		Практичес кая работа;	Комп 2

	сопровождения.						
37	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики.	1	0	1		Пр раб	Комп 2
38	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.	1	0	1		Пр раб	Комп 2
39	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.	1	0	1		Пр раб	Комп 2
40	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1	0	1		Пр раб	Комп 2
41	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1	0.5	0.5		Пр раб	Комп 2
42	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки.	1	0	1		Пр раб	Комп 2
43	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки.	1	0.5	0.5		Пр раб	Комп 2
44	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма.	1	0	1		Пр раб	Комп 2
45	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;	Комп 3
46	Баскетбол. Правила игры. Терминология. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
47	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
48	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
49	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	0	1		Пр раб	Комп 3

50	Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	0	1		Пр раб	Комп 3
51	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
52	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
53	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Техника безопасности на уроках спортивных игр. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
56	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
57	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.).	1	0	1		Пр раб	Комп 3
58	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	0	1		Пр раб	Комп 3
59	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
60	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Передачи мяча над собой.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
61	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Игровые упражнения с ограниченным числом игроков.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
62	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Прием мяча снизу двумя руками на	1	0	1		Пр раб	Комп 3

	месте и после перемещения вперед.						
63	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
64	Модуль «Спортивные игры. Футбол». История футбола. Основные правила игры. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
65	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
66	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.	1	0,5	0,5		Пр раб; Тестирование;	Комп 3
67	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
68	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Овладение техникой ударов по воротам. Тактика свободного нападения.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
69	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
70	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
71	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Игра по упрощённым правилам.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
72	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Игра по упрощённым правилам.	1	0	1		Пр раб	Комп 3
	Итого по разделу	64				Пр раб	
	Раздел 4. СПОРТ					Пр раб	
73	Физическая подготовка: освоение содержания программы,	1	0	1		Пр раб	Комп 1

	демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.						
74	Общеразвивающие упражнения в парах.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
75	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, палками.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
76	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см.)	1	0	1		Пр раб	Комп 1
77	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).	1	0	1		Пр раб	Комп 1
78	Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
79	Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения, стоя с помощью.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
80	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой. Отжимания.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
81	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки на скакалке.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
82	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
83	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых, координационных способностей и гибкости.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
84	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
85	Лазанье по гимнастической лестнице. Отжимания.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
86	Лазание по канату в два приема.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
87	Лазание по канату в два приема.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
88	Скоростной бег до 50 м.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
89	Бег 60 м на результат.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
90	Равномерный бег 13 мин.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
91	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег 14 мин.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
92	Преодоление вертикальных	1	0	1		Пр раб	Комп 1

	препятствий. Бег 15 мин. <i>Любим ли мы туристические походы.</i>						
93	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Старты из различных исходных положений.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
94	Бег 1200 м. Развитие выносливости.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
95	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
96	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
97	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
98	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
99	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
100	Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
101	Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря.	1	0	1		Пр раб	Комп 1
102	Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря.	1	1	0		Зачет;	Комп 1
	Итого по разделу	30					
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	5	97			

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»;

Дополнительная литература для учителя:

1. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2002. – 144 с.
2. Голомидова С.Е. Физкультура. 6 кл. Часть I; II: /Поурочные планы./ Волгоград: Учитель – АСТ, 2003.
3. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2010.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы: Универсальное издание – М.:ВАКО, 2005. – 400 с. – (В помощь школьному учителю).
5. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. (Пособие для учителей и школьных врачей). М., «Просвещение», 1970.
6. Литвинов Е.Н. Физическая культура. 6 класс: Пособие для учителя. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 96 с. – (Поурочные планы).
7. Масленников М.М. Техника безопасности и охрана здоровья при оборудовании и эксплуатации спортивных залов и площадок в общеобразовательных учреждениях: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2006.
8. Муравьев В.А Техника безопасности на уроках физкультуры. Москва «СпортАкадемПресс» 2007г.
9. Настольная книга учителя физической культуры \ Авт.- сост. Г.И. Погадаев.- 2-е изд. - М.: Физкультуры и спорт, 2000.
10. Физкультура: 5 – 11 классы: календарно - тематическое планирование по трехчасовой программе / авт.- сост. В.И. Виненко. - Волгоград: Учитель, 2006. – 254 с.
11. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии \ 12. Ю.А. Янсон – Ростов н\Д: «Феникс», 2005. – 432 с. – (Библиотека учителя).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru
www.school.edu.ru
<https://uchi.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

Коврики массажные

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)

Контрольно-измерительные материалы

В начале и в конце учебного года обучающиеся проходят тестирование
Таблица возрастных оценочных нормативов

Возраст	Бег 30 м. (сек)		Отжимание в упоре лежа		Прыжки в длину с места		Поднимание туловища		Наклон туловища		Бег 1000 м.	
12 лет	6,0	6,2	23	13	163	152	18	17	8	11	256	298
13 лет	5,6	5,8	25	14	174	160	19	18	9	12	243	288