

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Калужской области

Администрация МР "Жуковский район "

МОУ СОШ им. генерала Захаркина И.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1864340)

учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 5 – 9 классов

г. Кремёнки 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО, раскрывающую их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программ по физическому рассмотрению современные российские общества развиваются в физически строгом и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивности и адаптации возможностей систем организма, обеспечение развития важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физическому развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается со способами устойчивых мотивов и призывом обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных качеств, творческому использованию методов физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом. .

Развивающаяся направленная программа по физической культуре. Определен вектор развития физических и эффективных возможностей организма, что обеспечивает их здоровье, надежность и эффективность адаптивных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение обучающимися знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В практическом измерении результатов данные направления включают в себя поддержку навыков и умений в общении и усиление со сверстниками и учителями физической культуры, организацию учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными

(способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

В целях усиления информационной основы «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение принципов технических явлений и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединения модулем «Спорт», содержание которых разрабатывает образовательную организацию на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разработать учителя физической культуры на основе содержания физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержание программы по физической культуре, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные технологические действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую связаны с увеличением учебного предмета и деталей в меньшей степени его раскрытия.

Общее число часов, предпочтительных для изучения физической культуры на уровне 5-6 классов образования, 136– часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне базового общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физическому культуру, организации спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных форм физической культуры, их связь с стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правильным их самостоятельным проведением.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест для занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой 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, боковой и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закалывающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений, развитию независимости; создает телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки ног вперед «скрестно», кувырки назад из стоек на лопатках (мальчиках). Опорные прыжки через гимнастическую козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастическую козлу с последующими спрыгиваниями (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами по кругу и на 90°, легкие 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. Пройдите по гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начинайте на большие дистанции с быстрой скоростью движения с высоким стартом, бегите на короткие дистанции с большей скоростью движения. Прыжки в высоту с разбега методом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямым разбега.

Метание воздушного шара с местом в вертикальной неподвижной мишени, метание воздушного шара вдалеке с трех шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах с переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

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 руку двумя руками от груди с места, ранее изученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя руками сверху и сверху на месте и в движении, ранее изученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутреннего шага стопы с небольшим разбегом, остановка катящегося мяча методом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

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 ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических методов. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовки. Правила 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 изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на местах 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 физкультпауза, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Сочетание стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочек).

Опорные прыжки через гимнастическое козла с разбега методами «согнув ноги» (мальчики) и методом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические показатели на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статической позы (девочки).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и назад (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начните с опоры на одну и с последующим ускорением, спринтерским и плавным равномерным бегом рук на учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших батутов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее развитые упражнения на лыжной подготовке, передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

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 уточненные приемы при ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам с использованием разученных технических приемов.

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося формируются следующие **личностные результаты**:

обеспечение обеспечения интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, 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, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся формируются универсальные познавательные технологические, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные технологические действия.

У обучающихся формируются следующие **универсальные познавательные технологические действия** :

проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя сохранение личности, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

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

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

соблюдать связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по сохранению и коррекции выявляемых состояний;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между применением высокого давления, физическим воздействием и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие **универсальные коммуникативные технологические действия** :

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

вести наблюдение за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастно-половыми рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их ограничения;

Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого рисунка, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Для обучающихся формируются следующие **универсальные регулятивные технологические действия** :

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения в международных пространствах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких 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 методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К окончанию обучения *в 5 классе* обучающийся учится:

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

проводить измерения индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и предотвращению ее нарушений, планировать их выполнение в режиме дня;

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

изучать профилактику утомлений во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, внешней и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры по развитию гибкости, координации и управления телосложениями;

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

Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижении по гимнастической 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;

Бегите с равномерной скоростью с высоким стартом на учебной дистанции;

техника прыжка в длину с разбега методом «согнув ноги»;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Дополнительные технические действия в других играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшим разбегом).

К окончанию обучения *в 6 классе* обучающийся учится:

охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девиза, символики и ритуалов олимпийских игр;

измерить физические показатели, определить их соответствие возрастным нормам и подобрать подход к их направленному развитию;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по причине воздействия во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отобрать упражнения оздоровительной физической культуры и составить из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические счетчики из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы ограничения;

выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять изменения на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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 методом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать возможные ограничения;

Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивать их с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать дополнительные ограничения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разных зонах площадки соперника, использование разученных технических приемов 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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1		
	Итого по разделу	1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3		
	Итого по разделу	3		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		
	Итого по разделу	2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	12		
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4		
2,5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4		
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		
2,7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	14		
	Итого по разделу	62		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		

6 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1		
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3		
Итого по разделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	12		
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4		
2,5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4		
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		
2,7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	14		
Итого по разделу		62		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. ТБ на уроках легкой атлетики	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
2	Техника выполнения нижнего старта. Бег на короткие дистанции (30м)	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
3	Техника выполнения высокого старта. Бег на большие расстояния (1 км без учёта времени)	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
4	Начинайте на большие расстояния с преодолением препятствий.	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
5	Прыжок в длину с разбега методом «согнув ноги»	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
6	Прыжок в длину с разбега методом «согнув ноги»	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
7	Бег на коротких дистанциях (60м)	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
8	Прыжок в длину с места	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
9	Метание мяча в неподвижную мишень	1		0		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
10	Метание теннисного мяча на дальность	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
11	Упражнения утренней зарядки	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
12	Баскетбол.	1		1		

	Ведение мяча стоя на месте					http://calameo.download/004956933391daf85fb74
13	Баскетбол. Техника ловли мяча	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
14	Баскетбол. Техника передачи мяча	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
15	Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
16	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Наблюдение за физическим развитием	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
18	Кувырок вперед и назад в группировке	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
19	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
20	Кувырок назад из стоек на лопатках	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
21	Зачёт по изученным элементам гимнастики	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
22	Опорные прыжки через гимнастическое козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастическое козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
23	Опорные прыжки через гимнастическое козла ноги врозь	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74

	(мальчики), опорные прыжки на гимнастическое козло с последующим спрыгиванием (девочки).					
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
25	Упражнения на гимнастических конструкциях	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
26	Упражнения по развитию координации	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
27	Упражнения по развитию гибкости	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
28	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
29	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
30	Строевые упражнения. Повороты налево направо, кругом.	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
31	Строевые упражнения. Перестроение из одного расширения в два и в три расширения	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
32	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
34	Передвижение на лыжах попеременным	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74

	двушажным ходом					
35	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
36	Повороты на лыжах способы переступания	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
37	Повороты на лыжах способы переступания	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
39	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
40	Зачёт по ранее изученным элементам передвижения на лыжах	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
41	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
42	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
43	Преодоление небольшого понижения при спуске с пологого склона	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
44	Преодоление небольшого понижения при спуске с пологого склона	1	0	1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
45	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча. Основные правила игры в волейбол.	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
46	Волейбол. Приём и передача мяча прочно и сверху	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
47	Волейбол. Двусторонняя игра	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
48	Волейбол. Двусторонняя игра	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74

49	Организация и выполнение самостоятельных заданий. Составление режима дня.	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
50	Физкультурно-оздоровительная деятельность на уроке.	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
51	Правила ТБ на уроках по подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
52	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 30м.	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
53	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		0		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
54	Эстафетный бег	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
55	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		0		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
57	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Наклон вперед из	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
58	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Прыжок с места толчком двух ног. Эстафеты	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
59	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
61	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
62	Повторение пройденного материала	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
63	Футбол. Ведение футбольного мяча "по прямой", "по кругу", "змейкой"	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
64	Футбол. Обводка мячом ориентиров	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
65	Футбол. Удар по мячу внутренними внешними стопами	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
66	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренними сторонами стопы, стопой сверху	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
67	Футбол.	1		1		

	Двусторонняя игра					http://calameo.download/004956933391daf85fb74
68	Футбол. Двусторонняя игра	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	17	47		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
2	Низкий старт с опорой на одну руку.	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
3	Бег 30 м. низкий старт	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
4	Высокий старт	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
5	Бег 500 м. Высокий старт	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
6	Гладкий равномерный бег	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
7	Прыжковые движения: прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание»	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
8	Прыжковые движения: прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание»	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
9	Прыжковые движения: прыжок в длину	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
10	Метание маленького ядра в цель	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
11	Метание теннисного мяча по движущейся мишени	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
12	Составление дневника физической культуры	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
13	Баскетбол. Упражнения в ведении мяча	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74

14	Баскетбол. Упражнения на передачу и броска мяча	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
15	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
16	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Физическая подготовка человека	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
18	Акробатические элементы	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
19	Акробатические элементы	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
20	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
21	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
22	Опорные прыжки через гимнастического коня	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
25	Лазание по канату в три приёма	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74

26	Лазание по канату в три приёма	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
27	Упражнения для развития координации	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
28	Упражнения из ритмической гимнастики	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
29	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
30	Основные показатели физической нагрузки	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
31	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
32	Упражнения для развития осанки	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
39	Передвижения по	1		1		

	учебной дистанции, повороты, спуски, торможение					http://calameo.download/004956933391daf85fb74
40	Прохождение дистанции до 2км	1				http://calameo.download/004956933391daf85fb74
41	Прохождение дистанции до 2км	1				http://calameo.download/004956933391daf85fb74
42	Зачёт по ранее изученным элементам	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
43	Передвижение на лыжах в свободном стиле	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
44	Преодоление небольшого спуска	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
45	Волейбол. Приём мяча двумя руками в разных зонах на площадке	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
46	Волейбол. Игровые действия с использованием приема мяча сверху и сверху	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
47	Волейбол. Игровые действия с использованием технических приемов при подаче мяча	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
48	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
49	Организация самостоятельной деятельности. Составление режима дня.	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
50	Физкультурно-оздоровительная деятельность на уроке	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
51	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74

	соблюдения нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
52	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
53	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
54	Правила и нормативы техники выполнения комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие актеры	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
55	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу девочки. Эстафеты	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
57	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
58	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Прыжок с места толчком двух ног. Эстафеты	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
59	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
61	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
62	Повторение пройденного материала	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
63	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1	1			http://calameo.download/004956933391daf85fb74
64	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов мяча	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
65	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
66	Футбол. Игровая деятельность с использованием	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74

	технических приемов ведения мяча					
67	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обвода соперника	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
68	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		http://calameo.download/004956933391daf85fb74
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	54		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной

ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://calameo.download/004956933391daf85fb74>