

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Комитет по образованию администрации городского округа

«Город Калининград»

МАОУ СОШ № 7

РАССМОТРЕНО

на МО физической
культуры

Руководитель МО

А.Ю.Литвин
Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по НМР

О.С.Стешина
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Л.Н. Вольвач
Приказ № 111/1-о от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2336453)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 6 классов

Калининград 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических

действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» разработан на основе содержания «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно». 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, 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.

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 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. Упражнения на равновесия: «Березка», «Ласточка». Упражнения на гибкость. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

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 (девочки).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции до 6 минут, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», ранее

разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень, на дальность с трех шагов.

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

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

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

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

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

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

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

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

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 ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и

нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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 Олимпийских 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 физкультурминуток 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию 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 способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. ТБ на уроке.	0.5	0	0	РЭШ
1.2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	0.5	0	0	РЭШ
1.3	Знакомство с историей древних и современных Олимпийских игр.	2	0	0	РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Ведение дневника физической культуры.	0.5	0	0	РЭШ
2.2	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	0.5	0	0	РЭШ

2.3	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	0.5	0	0.5	РЭШ
1.2	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	0.5	0	0.5	РЭШ
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	24	2	22	РЭШ
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	1	8	РЭШ
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	0	3	РЭШ
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	РЭШ
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	59	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре 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.	1	0	0	РЭШ
1.2	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. ТБ при занятиях физическими упражнениями.	1	0	0	РЭШ
2.2	Ведение дневника физической культуры. Правила и способы самостоятельного	1	0	0	РЭШ

	развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.				
2.3	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	0	1	РЭШ
1.2	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	1	РЭШ
1.3	Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз,	1	0	1	РЭШ

	направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.				
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	23	2	21	РЭШ
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	7	РЭШ
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	0	3	РЭШ
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	РЭШ
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	57	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1	0	0	РЭШ
2	Бег на короткие дистанции 30м.	1	0	1	РЭШ
3	Бег на короткие дистанции 30м. Подвижные игры	1	0	1	РЭШ
4	Входной контроль. Бег на короткие дистанции 30м. – учёт на время.	1	1	0	-
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	РЭШ
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры	1	0	1	РЭШ
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - учёт техники выполнения.	1	0	1	РЭШ
8	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	РЭШ

9	Метание малого мяча на дальность с места	1	0	1	РЭШ
10	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1	РЭШ
11	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью	1	0	1	РЭШ
12	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью. Подвижные игры	1	0	1	РЭШ
13	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1	РЭШ
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	РЭШ
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	РЭШ
16	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Подвижные игры	1	0	0	РЭШ
17	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Ведение дневника физической культуры.	1	0	0	РЭШ

	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.				
18	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Подвижные игры	1	0	0	РЭШ
19	Опорный прыжок через козла ноги врозь (м); опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (д).	1	0	1	РЭШ
20	Опорный прыжок через козла ноги врозь (м); опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (д). Подвижные игры	1	0	1	РЭШ
21	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1	РЭШ
22	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	РЭШ
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°	1	0	1	РЭШ
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (д).	1	0	1	РЭШ
25	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным	1	0	1	РЭШ

	шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх				
26	Упражнения на гимнастической скамейке: расхождения правым и левым боком способом «удерживая за плечи»	1	0	1	РЭШ
27	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	РЭШ
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты	1	0	1	РЭШ
29	Полугодовая контрольная. Пресс, отжимание, гибкость.	1	1	0	-
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	РЭШ
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	РЭШ

32	Знакомство с историей современных Олимпийских игр. Подвижные игры	1	0	0	РЭШ
33	Приём и передача мяча снизу на месте. Правила игры волейбол	1	0	1	РЭШ
34	Приём и передача мяча снизу в движении.	1	0	1	РЭШ
35	Приём и передача мяча сверху на месте. Правила игры волейбол	1	0	1	РЭШ
36	Приём и передача мяча сверху в движении	1	0	1	РЭШ
37	Прямая нижняя подача мяча. Правила игры волейбол	1	0	1	РЭШ
38	Прямая нижняя подача мяча (с зоны подачи)	1	0	1	РЭШ
39	Технические действия с мячом в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	0	1	РЭШ
40	Технические действия с мячом в парах, тройках. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	0	1	РЭШ
41	Техника ловли мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Правила игры в баскетбол	1	0	1	РЭШ
42	Техника передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	0	1	РЭШ
43	Ведение мяча стоя на месте, в движении «по прямой». Правила игры в баскетбол	1	0	1	РЭШ

44	Ведение мяча в движении «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	РЭШ
45	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Правила игры в баскетбол	1	0	1	РЭШ
46	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, с двух шагов	1	0	1	РЭШ
47	Технические действия с мячом в паре	1	0	1	РЭШ
48	Технические действия с мячом в паре и в тройках. Правила игры в баскетбол	1	0	1	РЭШ
49	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	РЭШ
50	Ведение футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой»	1	0	1	РЭШ
51	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1	0	1	РЭШ
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	РЭШ
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	РЭШ
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1	0	1	РЭШ

55	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	1	0	1	РЭШ
56	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	РЭШ
57	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры	1	0	1	РЭШ
58	Прыжок в высоту с прямого разбега - учёт техники выполнения.	1	0	1	РЭШ
59	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	РЭШ
60	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1	РЭШ
61	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Подвижные игры	1	0	1	РЭШ
62	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега - учёт техники выполнения.	1	0	1	РЭШ
63	Бег на короткие дистанции 30м.	1	0	1	РЭШ
64	Промежуточная аттестация. Бег на короткие дистанции 30м. – учёт на время.	1	1	0	-

65	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью	1	0	1	РЭШ
66	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью	1	0	1	РЭШ
67	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью. Подвижные игры	1	0	1	РЭШ
68	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	60	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. ТБ при занятиях физическими упражнениями.	1	0	0	РЭШ
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1	0	1	РЭШ
3	Спринтерский бег 30 м.	1	0	1	РЭШ
4	Входной контроль. Спринтерский бег 30 м.	1	1	0	-
5	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1	РЭШ
6	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	РЭШ
7	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	РЭШ
8	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	0	1	РЭШ

9	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1	РЭШ
10	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1	РЭШ
11	Гладкий равномерный бег до 4 минут	1	0	1	РЭШ
12	Гладкий равномерный бег до 5 минут	1	0	1	РЭШ
13	Гладкий равномерный бег до 6 минут	1	0	1	РЭШ
14	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	РЭШ
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1	0	1	РЭШ
16	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	0	РЭШ
17	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0	РЭШ
18	Ведение дневника физической культуры. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной	1	0	0	РЭШ

	физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.				
19	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	0	1	РЭШ
20	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	0	1	РЭШ
21	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1	РЭШ
22	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	РЭШ
23	Упражнения на равновесия: «Березка», «Ласточка». Упражнения на гибкость.	1	0	1	РЭШ
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	РЭШ
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	РЭШ
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в				

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	РЭШ
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	РЭШ
29	Полугодовая контрольная. Пресс, гибкость, отжимание	1	1	0	-
30	Лазание по канату в три приема (м). Комбинации на низком гимнастическом бревне: передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).	1	0	1	РЭШ
31	Лазание по канату в три приема (м). Комбинации на низком гимнастическом бревне: передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).	1	0	1	РЭШ
32	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1	0	0	РЭШ

33	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	0	1	РЭШ
34	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	1	РЭШ
35	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	РЭШ
36	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	РЭШ
37	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Правила игры волейбол	1	0	1	РЭШ
38	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1	0	1	РЭШ
39	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	РЭШ
40	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Правила игры волейбол	1	0	1	РЭШ
41	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	РЭШ
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Правила игры волейбол	1	0	1	РЭШ

43	Передвижение в стойке баскетболиста. Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	РЭШ
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	РЭШ
45	Упражнения в ведении мяча «змейкой», «по кругу»	1	0	1	РЭШ
46	Упражнения в ведении мяча с ускорением	1	0	1	РЭШ
47	Упражнения на передачу и броски мяча в парах	1	0	1	РЭШ
48	Упражнения на передачу и броски мяча в тройках	1	0	1	РЭШ
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов 2х2. Правила игры	1	0	1	РЭШ
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов 3х3. Правила игры	1	0	1	РЭШ
51	Удар по катящемуся мячу с разбега. Остановка мяча	1	0	1	РЭШ
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча и ведения мяча	1	0	1	РЭШ
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1	РЭШ
54	Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц	1	0	1	РЭШ

	опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.				
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	РЭШ
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	РЭШ
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1	РЭШ
58	Гладкий равномерный бег до 4 минут	1	0	1	РЭШ
59	Гладкий равномерный бег до 5 минут	1	0	1	РЭШ
60	Гладкий равномерный бег до 6 минут	1	0	1	РЭШ
61	Прыжковые упражнения в длину и высоту (напрыгивание и спрыгивание)	1	0	1	РЭШ
62	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (разбег, отталкивание)	1	0	1	РЭШ
63	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» («перешагивание», приземление)	1	0	1	РЭШ
64	Спринтерский бег 30 м.	1	0	1	РЭШ
65	Промежуточная аттестация. Спринтерский бег 30 м.	1	1	0	-
66	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1	РЭШ

67	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1	РЭШ
68	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	1	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	60	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Москва «Просвещение» 2023;
2. Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Москва «Просвещение» 2023;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Москва «Просвещение» 2023 - 143;

Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Москва «Просвещение» 2023;

Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>