

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация Мелеузовского района Республики Башкортостан

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя

общеобразовательная школа с. Дарьино Муниципального Района

Мелеузовский район Республики Башкортостан

МОБУ СОШ с. Дарьино

Рассмотрено
ШМО «Физики и лирики»
_____/Посадская
Н.А./
Протокол №1
28.08.2023 г.

Согласовано
Зам. директора по УР
____ _Посадская Н.А.
28.08.2023 г.

Утверждено
Директор школы
____ _Голенцова И.А.
Приказ №153 от 29.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1956149)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 6 классов

с Дарьино 2023г.

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, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку 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» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «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, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 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», 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 «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём 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 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.

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.

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 (девочки).

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).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

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, 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 «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения 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 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;

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

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;

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.

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 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 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	1	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	0	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	11	0	0	

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	0	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	0	
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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	1	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	0	0	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	0	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	0	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	0	
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе и здоровый образ жизни человека. олимпийские игры в древности.	1	0	1	04.09.2023	
2	Режим дня, Наблюдение за физическим развитием, организация и проведение самостоятельных занятий.	1	0	1	08.09.2023	
3	оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Упражнения на развитие гибкости и координации	1	0	1	11.09.2023	
4	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на длинные дистанции Высокий старт.	1	0	1	15.09.2023	
5	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции Высокий старт.	1	0	1	18.09.2023	
6	Низкий старт, Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м на результат	1	0	1	22.09.2023	
7	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат, эстафетный бег. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1	0	1	25.09.2023	

8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание мяча на дальность- на заданное расстояние.	1	0	1	29.09.2023	
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	02.10.2023	
10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	06.10.2023	
11	Метание малого мяча на дальность на результат.	1	0	1	09.10.2023	
12	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения , перестроения.Кувырок вперед и назад в группировке	1	0	1	13.10.2023	
13	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. , строевые упражнения	1	0	1	16.10.2023	
14	Стойка на лопатках перекатом назад, акробатическая композиция.	1	0	1	20.10.2023	
15	Кувырки вперед , назад упражнения на растяжку, ОФП	1	0	1	23.10.2023	
16	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	0	1	27.10.2023	
17	Кувырок назад из стойки на лопатках, составить акробатическую композицию из ранее изученных элементов.	1	0	1	10.11.2023	
18	Опорные прыжки. Вскок на снаряд, соскок прогнувшись	1	0	1	13.11.2023	
19	Опорные прыжки согнув ноги.	1	0	1		

					17.11.2023	
20	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись»	1	0	1	20.11.2023	
21	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1	0	1	24.11.2023	
22	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча .	1	0	1	27.11.2023	
23	Техника передачи мяча Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	1	0	1	01.12.2023	
24	Ведение мяча стоя на месте и в движение с изменением скорости и направления.	1	0	1	04.12.2023	
25	Ведение мяча стоя на месте, учебная игра.	1	0	1	08.12.2023	
26	Ведение мяча в движении с изменением направления. учебная игра.	1	0	1	11.12.2023	
27	Ведение мяча в движении, учебная игра.	1	0	1	15.12.2023	
28	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	18.12.2023	
29	Штрафной бросок баскетбольного мяча	1	0	1		

	в корзину со штрафной линии				22.12.2023	
30	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	25.12.2023	
31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки . Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	29.12.2023	
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	12.01.2024	
33	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	15.01.2024	
34	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	19.01.2024	
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	22.01.2024	
36	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	26.01.2024	
37	Спуск на лыжах в средней и низкой стойках с пологого склона	1	0	1	29.01.2024	
38	Спуск на лыжах с пологого склона, торможение "плугом."	1	0	1	02.02.2024	
39	Преодоление небольших препятствий	1	0	1		

	при спуске с пологого склона				05.02.2024	
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона, прохождение дистанции до 2 км.	1	0	1	09.02.2024	
41	Техника безопасности на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	12.02.2024	
42	Прямая нижняя подача мяча, работа на технику, Стойки и передвижения в стойке волейболиста	1	0	1	16.02.2024	
43	Приём и передача мяча снизу Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1	0	1	19.02.2024	
44	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1	0	1	23.02.2024	
45	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	0	1	26.02.2024	
46	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	01.03.2024	
47	Приём и передача мяча сверху и снизу.	1	0	1	04.03.2024	
48	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	08.03.2024	
49	Прием и передачи мяча в парах, работа на технику.	1	0	1	11.03.2024	
50	Технические действия с мячом Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в	1	0	1	15.03.2024	

	парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку					
51	Технические действия с мячом Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	1	0	1	18.03.2024	
52	Технические действия с мячом учебная игра.	1	0	1	22.03.2024	
53	Техника безопасности на уроках футбола. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	01.04.2024	
54	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	05.04.2024	
55	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	08.04.2024	
56	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1	12.04.2024	
57	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1	15.04.2024	
58	Обводка мячом ориентиров	1	0	1	19.04.2024	
59	История ВФСК ГТО и ГТО в нашт дни. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	22.04.2024	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1	0	1	26.04.2024	

	1000м					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	29.04.2024	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	03.05.2024	
63	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	06.05.2024	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	10.05.2024	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	13.05.2024	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	17.05.2024	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения	1	0	1	20.05.2024	

	лежа на спине. Подвижные игры					
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. , Челночный бег 3*10м Подвижные игры	1	0	1	24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр, символика и ритуалы, История первых Олимпийских игр современности.	1	0	1	04.09.2023	
2	Основные показатели физической нагрузки, Физическая подготовка человека, составление плана самостоятельных занятий.	1	0	1	08.09.2023	
3	Упражнения для профилактики нарушения зрения, и осанки Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн.	1	0	1	11.09.2023	
4	, Техника безопасности на уроках легкой атлетики Высокий старт Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты	1	0	1	15.09.2023	
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением до 30 метров, специальные беговые упражнения, развитие скоростных	1	0	1	18.09.2023	

	возможностей.					
6	Спринтерский бег, Бег на результат 60 метров	1	0	1	22.09.2023	
7	Спринтерский бег, Эстафета, челночный бег	1	0	1	25.09.2023	
8	Гладкий равномерный бег, бег до 1000 метров б/з учета времени, прыжковые упражнения , прыжок в длину с места.	1	0	1	29.09.2023	
9	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1	02.10.2023	
10	Метание малого мяча по движущейся мишени, прыжки в длину с разбега способом перешагивание	1	0	1	06.10.2023	
11	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	09.10.2023	
12	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	13.10.2023	
13	Инструктаж по ТБ Кувырки вперед, назад Акробатические комбинации	1	0	1	16.10.2023	
14	Строевые упр, кувырки вперед, назад Акробатические комбинации	1	0	1	20.10.2023	
15	Строевые упражнения Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	23.10.2023	
16	Опорные прыжки через гимнастического козла упражнения на	1	0	1	27.10.2023	

	развитие прыгучести.					
17	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине, висы, махи, подтягивания.	1	0	1	10.11.2023	
18	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине, повторить махи, висы.	1	0	1	13.11.2023	
19	Лазание по канату в три приема, выполнение упражнений на развитие силы рук.	1	0	1	17.11.2023	
20	Лазание по канату в три приема, выполнение ОФП.	1	0	1	20.11.2023	
21	Упражнения ритмической гимнастики, разучить танцевальные движения.	1	0	1	24.11.2023	
22	Упражнения ритмической гимнастики, выполнение движений под музыку.	1	0	1	27.11.2023	
23	Правила ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол) Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	01.12.2023	
24	Остановка двумя шагами и прыжком. ведение мяча с изменением скорости и направления.	1	0	1	04.12.2023	
25	Прыжки вверх толчком одной ногой, стойка игрока, передачи мяча.	1	0	1	08.12.2023	
26	Остановка двумя шагами и прыжком Стойка и передвижение игрока Ловля	1	0	1	11.12.2023	

	мяча двумя руками от груди на месте в тройка. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.					
27	Упражнения в ведении мяча. Упражнения со скакалкой Ведение мяча на месте Ведение два шага бросок. Игра в мини-баскетбол	1	0	1	15.12.2023	
28	Упражнения в ведении мяча. Упражнения со скакалкой Ведение мяча на месте Ведение два шага бросок. Игра в мини-баскетбол	1	0	1	18.12.2023	
29	Упражнения на передачу и броски мяча в кольцо, штафные броски	1	0	1	22.12.2023	
30	Упражнения на передачу и броски мяча Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол	1	0	1	25.12.2023	
31	Игровая деятельность с использованием технических приёмов, учебная игра.	1	0	1	29.12.2023	
32	Игровая деятельность с использованием технических приёмов учебная игра в баскетбол	1	0	1	12.01.2024	
33	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки, передвижение	1	0	1	15.01.2024	

	одновременным одношажным ходом					
34	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	19.01.2024	
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона, спуски в средней и низкой стойках.	1	0	1	22.01.2024	
36	Спуски и подъемы работа на технику, прохождение дистанции 2 км ранее изученным способом.	1	0	1	26.01.2024	
37	Упражнения лыжной подготовки, работа на технику переменного двухшажного хода, прохождение дистанции ранее изученными ходами.	1	0	1	29.01.2024	
38	Передвижения по учебной дистанции до 3км, повороты, спуски, торможение	1	0	1	02.02.2024	
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение плугом, подъем ёлочкой.	1	0	1	05.02.2024	
40	Прохождение дистанции, Эстафета. Игры на воздухе.	1	0	1	09.02.2024	
41	Техника безопасности на уроках волейбола.. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	12.02.2024	
42	Стойка игрока , передвижение в стойке, Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	16.02.2024	

43	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки Комплекс упражнений, обучение приему мяча снизу и сов-ть прием и передачи мяча сверху.	1	0	1	19.02.2024	
44	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки Комплекс упражнений, обучение приему мяча снизу и сов-ть прием и передачи мяча сверху.	1	0	1	23.02.2024	
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча, работа на технику	1	0	1	26.02.2024	
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	01.03.2024	
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху Приемы и передачи мяча в парах, тройках.	1	0	1	04.03.2024	
48	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху Приемы и передачи мяча в парах, тройках.	1	0	1	08.03.2024	
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху разучить игру "картошка"	1	0	1	11.03.2024	
50	Игровая деятельность с	1	0	1		

	использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху учебная игра через сетку.				15.03.2024	
51	Учебная игра в волейбол.	1	0	1	18.03.2024	
52	Правила игры в волейбол, терминология, игра в волейбол	1	0	1	22.03.2024	
53	Техника безопасности на занятиях футболом Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча , удар по катящемуся мячу.	1	0	1	01.04.2024	
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	05.04.2024	
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	08.04.2024	
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	12.04.2024	
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча учебная игра.	1	0	1	15.04.2024	
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки игра в футбол	1	0	1	19.04.2024	
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши	1	0	1		

	дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах, бег на 30 и 60 метров.				22.04.2024	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	26.04.2024	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1	29.04.2024	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1	03.05.2024	
63	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	06.05.2024	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	10.05.2024	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. , наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке Эстафеты	1	0	1	13.05.2024	
66	Правила и техника выполнения	1	0	1		

	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				17.05.2024	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. ,Челночный бег 3*10 Подвижные игры	1	0	1	20.05.2024	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

