

РАССМОТРЕНО

Руководитель методического
объединения

Исаев Ю.В.

№ от « » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Федорова И.В.

№ от « » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
«Шелангерская СОШ»

Самикова С.И.

№ от « » 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 6 классов

Шелангер

2023

Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

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

В Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации Примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цели изучения учебного предмета «физическая культура»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В Примерной рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность Примерной рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение Примерной рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит фор-мирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули Примерной рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности¹.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, также как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей

Вариативные модули объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной

¹ Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-13 74/19 и Письмо Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912. «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов для изучения физической культуры составляет :

в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю)

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Модуль «Гимнастика».

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. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта»

Передвижение попеременным двухшажным ходом, повороты переступанием, подъем «лесенкой», спуски 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.

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

Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. 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»

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.

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 ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча

двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	11		11	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	14		14	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Модуль «Зимние виды спорта»	12		12	
2.4.	Модуль «Спортивные игры».	19		19	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	9		9	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	8		8	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	11		11	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	14		14	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Модуль «Зимние виды спорта»	12		12	
2.4.	Модуль «Спортивные игры».	19		19	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	9		9	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	8		8	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ. Физическая культура и здоровый образ жизни	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Олимпийские игры древности	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Режим дня	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	«Бег на короткие дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Метание малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Техника безопасности по спортивным играм.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Технические действия с мячом					
11	Технические действия с мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Прямая нижняя подача	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Прямая нижняя подача	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Прием и передача мяча снизу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Прием и передача мяча сверху	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Прием и передача мяча сверху	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Техника безопасности. Упражнения на развитие координации	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Кувырок вперед и назад в группировке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Кувырок назад , стойка на лопатках	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Кувырок вперед назад в группировке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						www.school.edu.ru
24	Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой(м), низкой перекладине (д)	1		1		www.school.edu.ru
25	Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой(м), низкой перекладине (д)	1		1		www.school.edu.ru
26	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий	1		1		www.school.edu.ru
27	Эстафеты с использованием гимнастических снарядов	1		1		www.school.edu.ru
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание на высокой перекладине мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу девочки Эстафеты	1		1		www.school.edu.ru
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание на высокой перекладине мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу девочки Эстафеты	1		1		www.school.edu.ru
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1		1		www.school.edu.ru
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1		1		www.school.edu.ru

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
32	Правила и техника выполнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Техника безопасности передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Повороты на лыжах переступанием	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Повороты на лыжах переступанием	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Повороты на лыжах переступанием	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Подъем в гору на лыжах способом «лесенка»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Подъем в гору на лыжах способом «лесенка»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Подъем в гору на лыжах способом «лесенка»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Спуск на лыжах с полого склона	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Преодоление небольших препятствий с полого склона	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Преодоление небольших препятствий с полого склона	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

44	Эстафеты на лыжах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Техника безопасности по спортивным играм. Техника передачи мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Техника передачи мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Техника передачи мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Ведение мяча на месте стоя	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Ведение мяча в движении. Технические действия с мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Ведение мяча в движении. Технические действия с мячом. Учебная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Учебная игра	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Учебная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Спортивная игра волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Спортивная игра волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Спортивная игра волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	Техника безопасности. Бег 30 м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru
61	Бег 60 м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru
62	Бег 1000м	1		1		www.edu.ru
63	Бег 1000м.	1		1		www.edu.ru
64	Кросс 2000м. Подводящие упражнения	1		1		www.edu.ru
65	ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1		www.edu.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		68		
-------------------------------------	----	--	----	--	--

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Физическая подготовка человека	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Закаливающие процедуры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Техника безопасности Старт с опорой на одну руку. Беговые упражнения, ранее разученные беговые упражнения.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Спринтерский бег.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Прыжковые упражнения в высоту и длину. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Метание малого мяча. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

10	Техника безопасности. Прием мяча двумя руками .	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Передачи мяча двумя руками	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Игровая деятельность с использованием приема мяча снизу сверху	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Игровая деятельность с использованием приема мяча снизу и сверху.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Игровая деятельность с использованием технических приемов . Игра в волейбол.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Игровая деятельность с использованием технических приемов . Игра в волейбол.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений .Акробатическая комбинация.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Строевой шаг., размыкание, смыкание на месте. Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Строевой шаг. ОРУ с гимнастическими скакалками.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Кувырки вперед назад. Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Кувырки вперед назад. Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Кувырки вперед назад. Стойка на лопатках.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Выполнение комбинации из разученных элементов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

24	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Выполнение двух кувырков слитно. ОРУ с предметами	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Выполнение комбинации из разученных элементов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Выполнение комбинации из разученных элементов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО. Подтягивание на высокой перекладине мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу девочки. Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО. Подтягивание на высокой перекладине мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу девочки. Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО. Подтягивание Из вися лёжа на низкой перекладине. Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО. Поднимание	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры.					
33	Техника безопасности. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Упражнения лыжной подготовки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Торможение плугом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции классическим ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Прохождение дистанции до 3 км	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Игры, эстафеты на лыжах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Игры , эстафеты на лыжах.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Техника безопасности. Упражнения в ведении мяча.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Упражнения в ведении мяча.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

47	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Упражнения на передачу и броски мяча. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Передвижения в стойке баскетболиста. Ведение и обводка мяча.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Упражнения на передачу и броски мяча. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Игровая деятельность с использованием технических приемов.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Ведение , передачи, броски мяча.= одной рукой, игровая деятельность с использованием технических приемов обводки. Учебная игра баскетбол.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Учебная игра волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Учебная игра волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Учебная игра волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Правила и техника выполнения спортивных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	Правила и техника выполнения спортивных нормативов ГТО. Прыжок в	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	длину с места толчком двумя ногами					
59	Правила и техника выполнения спортивных нормативов ГТО, Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	Техника безопасности. Развитие скоростных способностей.	1		1		www.edu.ru
61	Бег 1000м, 1500м.	1		1		www.edu.ru
62	Бег 1000м, 1500м.	1		1		www.edu.ru
63	Кросс на 2км .	1		1		www.edu.ru
64	Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		www.edu.ru
65	Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1		www.edu.ru
66	Челночный бег 3*10 Подвижные игры	1		1		www.edu.ru
67	Челночный бег №*10. Эстафеты	1		1		www.edu.ru
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

Учебно –методическое обеспечение образовательного процесса

- Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгоград 2010 год;

Обязательные учебные материалы для ученика

2. Литвинов Е.Н. Физкультура. Физкультура. Учебник для учащихся 5-7 классов / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погодаев. – М.: Просвещение, 2002.

Учебник содержит сведения о ЗОЖ, влиянии физ.упр. на здоровье, о самоконтроле и предупреждении травматизма, о том как самостоятельно заниматься физ. упражнениями. Представлены упражнения психофизической подготовки, атлетической гимнастики, стретчинга, для воспитания физических качеств.

Методические материалы для учителя Цифровые образовательные ресурсы в сети интернет

- Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер // Конспекты уроков для учителя физкультуры // 5 – 9 классы // М.2003 год;
- Авт.сос.Г.В.Бондаренкова и др. //Физкультура. Поурочные планы. 6 класс//Волгоград, 2008 год;
- Авт.сос.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгоград, 2008 год;
- Авт.сос.В.И.Виненко и др. //Физкультура. Поурочные планы. 8 класс//Волгоград, 2008 год;
- М.Я.Виленский и др.//Физическая культура. Учебник. 5-7 классы//М.2012 год;
- Е.Б.Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
- Авт.сос. А.И.Кайнов и др. // Физическая культура. 1 – 11 классы.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгоград 2010 год;
- П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;
- В.И.Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре// 5-9 классы// М. 2012 год;
- Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5 – 11 классы // М.2003 год;
- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий//Физическая культура. Планирование и организация занятий, 5 класс//М.2003 год.
- С.К.Кучильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
- В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год;
- А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год;
- И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год

Цифровые образовательные ресурсы в сети интернет

<http://edu.of.ru/profil/> На этом сайте представлен аннотированный каталог информационного обеспечения, реализованного в виде веб-сайтов. Его рекомендуется использовать при проектировании и реализации базовых, профильных и элективных курсов по предметам базисного учебного плана. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании"
<http://www.ict.edu.ru/> Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" входит в систему федеральных образовательных порталов и нацелен на обеспечение комплексной информационной поддержки образования в области современных информационных и телекоммуникационных технологий, а также деятельности по применению ИКТ в сфере образования ... На портале представлены следующие информационные разделы: <http://nsportal.ru> <http://www.методкабинет.рф> <http://fiskult-ura.ucoz.ru> Физку

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