

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Чеускинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей ЭТЦ



Протокол № 1

от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР



Протокол № 1

от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор НМОБУ «Чеускинская
СОШ»

 И.В. Шежирева

Приказ № 287-о

от "30" августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАМА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 6 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Огорелков Данил Максимович
Учитель физической культуры

с.Чеускино 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки [1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 6 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 105 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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 поразной 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 приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной

и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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 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 физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПРОГРАММЫ

При оценке знаний обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся имеющие медицинские справки (освобождение от практических занятий физической культурой) находятся на уроке и выполняют теоретические задания (тестирование, работа с учебником и т.д.).

Обучающиеся имеющие медицинские справки (освобождение от практических занятий физической культурой) находящиеся на дистанционном (домашнем) обучении выполняют теоретические или практические задания, полученные в электронном дневнике или полученные индивидуально от учителя физической культуры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0		Приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Правила развития физических качеств	2	0	0		Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

2.2.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	<p>Определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>Выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса);</p> <p>Составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры.;</p>	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		3					
3.1.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3	1	2	<p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;</p> <p>разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора</p>	Практическая работа Контрольная работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.;		avshkole.ru/
3.2.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	4	1	3		Наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;	Практическая работа Контрольная работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	3	1	2		Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; и демонстрируют её выполнение.;	Практическая работа Контрольная работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/

								http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	1	4		Разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации;	Практическая работа Контрольная работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	2	0	2		Разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; Знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; Описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	5	1	4		Описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;	Практическая работа Контрольная работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	3	0	3		Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; Описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; Контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа Контрольная работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с	3	1	2		Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную	Практическая работа Контрольная работа	http://school-collection.edu.ru

	уменьшающимся диаметром)					мишень и на дальность;		https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	4	0	4		Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	3	0	3		Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; Наблюдают и анализируют образец техники одновременного	Зачет; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; Описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;		.fizkulturavshkole.ru/
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	4	0	4		Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; Описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; Разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						<p>координации;</p> <p>Контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p>		
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	4	0	4		<p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий; Наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;</p> <p>Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют</p>	Практическая работа	<p>http://school-collection.edu.ru</p> <p>https://fizkulturana5.ru/</p> <p>http://www.fizkulturavshkole.ru/</p>

						<p>внимание на выполнении технических элементов;</p> <p>Контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов;</p>		
3.13.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	7	2	5		<p>Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;</p> <p>контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работав парах);</p> <p>Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста</p>	<p>Практическая работа</p> <p>Контрольная работа</p>	<p>http://school-collection.edu.ru</p> <p>https://fizkulturan.a5.ru/</p> <p>http://www.fizkulturavshkole.ru/</p>

						без мяча;		
3.14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	8	0	8		<p>Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);</p> <p>Анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;</p> <p>Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;</p> <p>контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);</p> <p>Изучают правила и играют с использованием разученных технических</p>	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturan.a5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						действий.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;			
3.15.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	8	2	6		Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа Контрольная работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturan.a5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/	
Итого по разделу		66							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	35				осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической		http://school-collection.edu.ru	

	требований комплекса ГТО					подготовки демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		https://fizkulturan.a5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		35						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		105	10	56				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		<i>всего</i>	<i>контрольные работы</i>	<i>практические работы</i>		
1.	Челночный бег 3x10	1	-	1		Практическая работа
2.	История первых Олимпийских игр современности	1	-	-		Устный опрос
3.	Развитие физических качеств	1	-	-		Устный опрос
4.	Бег 30 метров	1	-	1		Практическая работа
5.	Развития физических качеств	1	-	-		Устный опрос
6.	Составление плана самостоятельных занятий	1	-	-		Устный опрос
7.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине	1	-	1		Практическая работа
8.	Беговые упражнения	1	-	1		Практическая работа
9.	Беговые упражнения	1	-	1		Практическая работа
10.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине	1	-	1		Практическая работа
11.	Беговые упражнения	1	-	1		Практическая работа
12.	Беговые упражнения	1	-	1		Практическая работа
13.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине	1	-	1		Практическая работа
14.	Беговые упражнения	1	-	1		Практическая работа
15.	Равномерный и спринтерский бег	1	-	1		Практическая работа
16.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	-	1		Практическая работа
17.	Равномерный и спринтерский бег	1	-	1		Практическая работа
18.	Прыжок в высоту с разбега	1	-	1		Практическая работа
19.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	-	1		Практическая работа
20.	Прыжок в высоту с разбега	1	-	1		Практическая работа
21.	Прыжок в высоту с разбега	1	-	1		Практическая работа
22.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	-	1		Практическая работа
23.	Прыжок в высоту с разбега	1	-	1		Практическая работа

24.	Прыжок в высоту с разбега	1	1	-		Контрольная работа
25.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	-	1		Практическая работа
26.	Технические действия баскетболиста без мяча	1	-	1		Практическая работа
27.	Технические действия баскетболиста без мяча	1	-	1		Практическая работа
28.	Прыжок в длину с места	1	-	1		Практическая работа
29.	Технические действия баскетболиста без мяча	1	-	1		Практическая работа
30.	Технические действия баскетболиста без мяча	1	-	1		Практическая работа
31.	Прыжок в длину с места	1	-	1		Практическая работа
32.	Технические действия баскетболиста без мяча	1	-	1		Практическая работа
33.	Технические действия баскетболиста без мяча	1	-	1		Практическая работа
34.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	-	1		Практическая работа
35.	Технические действия баскетболиста без мяча	1	1	-		Контрольная работа
36.	Упражнения для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	-	1		Практическая работа
37.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине	1	-	1		Практическая работа
38.	Упражнения для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	-	1		Практическая работа
39.	Упражнения для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	-	1		Практическая работа
40.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине	1	-	1		Практическая работа
41.	Упражнения для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	-	1		Практическая работа
42.	Упражнения для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	-	1		Практическая работа

43.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине	1	-	1		Практическая работа
44.	Упражнения для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	-	1		Практическая работа
45.	Упражнения для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	-	1		Практическая работа
46.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине	1	-	1		Практическая работа
47.	Упражнения для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	-	1		Практическая работа
48.	Акробатическая комбинация	1	-	1		Практическая работа
49.	Акробатическая комбинация	1	-	1		Практическая работа
50.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
51.	Акробатическая комбинация	1	1	-		Контрольная работа
52.	Опорные прыжки	1	-	1		Практическая работа
53.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
54.	Опорные прыжки	1	-	1		Практическая работа
55.	Опорные прыжки	1	-	1		Практическая работа
56.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
57.	Опорные прыжки	1	1	-		Контрольная работа
58.	Лазание по канату в три приёма	1	-	1		Практическая работа
59.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
60.	Лазание по канату в три приёма	1	-	1		Практическая работа
61.	Лазание по канату в три приёма	1	1	-		Контрольная работа
62.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа

63.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	-	1		Практическая работа
64.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	-	1		Практическая работа
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
66.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	-	1		Практическая работа
67.	Передвижение на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	-	1		Практическая работа
68.	Передвижение на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	-	1		Практическая работа
69.	Передвижение на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	-	1		Практическая работа
70.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
71.	Передвижение на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	-	1		Практическая работа
72.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
73.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	-	1		Практическая работа
74.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	-	1		Практическая работа
75.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
76.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	-	1		Практическая работа
77.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	-	1		Практическая работа
78.	Подготовка к выполнению нормативных требований	1	-	1		Практическая работа

	комплекса ГТО					
79.	Игровые действия в волейболе	1	-	1		Практическая работа
80.	Игровые действия в волейболе	1	-	1		Практическая работа
81.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
82.	Игровые действия в волейболе	1	-	1		Практическая работа
83.	Игровые действия в волейболе	1	-	1		Практическая работа
84.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
85.	Игровые действия в волейболе	1	-	1		Практическая работа
86.	Игровые действия в волейболе	1	-	1		Практическая работа
87.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
88.	Игровые действия в волейболе	1	1	-		Контрольная работа
89.	Игровые действия в волейболе	1	1	-		Контрольная работа
90.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
91.	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	-	1		Практическая работа
92.	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	-	1		Практическая работа
93.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
94.	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	-	1		Практическая работа
95.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
96.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1	-	1		Практическая работа
97.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1	-	1		Практическая работа
98.	Подготовка к выполнению нормативных требований	1	-	1		Практическая работа

	комплекса ГТО					
99.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1	1	-		Контрольная работа
100.	Метание мяча для повышения точности движений	1	-	1		Практическая работа
101.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
102.	Метание мяча для повышения точности движений	1	-	1		Практическая работа
103.	Метание мяча для повышения точности движений	1	-	1		Практическая работа
104.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
105.	Метание мяча для повышения точности движений	1	-	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		105	8	93		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Учебник: Физическая культура 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / [М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; по ред. М.Я. Виленского. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 239 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. П.К.Петров/Методика преподавания гимнастики в школе. М.: Владос. 2010.
2. В.В.Осинцев / Лыжная подготовка в школе. М.: Владос. 2011.
3. П.А.Киселёв, С. Б. Киселёва / Справочник учителя физической культуры. Волгоград: Учитель. 2012.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Сообщество учителей физической культуры: <https://kandratblog.blogspot.com/>
- Онлайн тестирование: <https://onlinetestpad.com/>
- Спортивная энциклопедия: <http://ru.sport-wiki.org/>
- РЭШ Физическая культура: <https://resh.edu.ru/subject/9/>
- Сайт ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/>
- Физкультура в школе: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
- Физическая культура и спорт: <https://fk-i-s.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

№ п/п	Наименование оборудования
1.	Лыжи
2.	Счетчик-секундомер (демонстрационный)
3.	Трансформер "Веселые старты"
4.	Турник-брусья к шведской стенке
5.	Козел гимнастический прыжковый
6.	Скамейка гимнастическая 3.0м на металлических ножках
7.	Щит баскетбольный
8.	Бревно гимнастическое, 3м
9.	Кольца гимнастические
10.	Мостик гимнастический. длина 1000мм, ширина 650мм, высота 140мм
11.	Шведская стенка деревянная
12.	Баскетбольный мяч
13.	Брусья гимнастические
14.	Гантеля Torres. Вес:1кг

15.	Дуга для подлезания
16.	Канат для лазания. Изготовлен из хлопчатобумажной пряжи длиной 6м и диаметром 40 мм
17.	Канат х/б спортивный.
18.	Конь гимнастический
19.	Лестница веревочная
20.	Лыжные ботинки
21.	Массажный коврик 150x40 см
22.	Массажная дорожка 150см.
23.	Мат гимнастический
24.	Медицинбол 3 кг.
25.	Медицинболы 2 кг
26.	МЯЧ SELECT
27.	Мяч волейбольный
28.	Мяч гимнастический с ручкой
29.	Мяч для ритмичной гимнастики
30.	Мяч футбольный
31.	Палки лыжные алюминиевые Larsen Team
32.	Подставка для отжимания
33.	Скакалка скоростная
34.	Эспандер лыжника
35.	Секундамер
36.	Баскетбольный мяч
37.	Тонкие гимнастические маты
38.	Теннисные мячи
39.	Станок для отжиманий
40.	Канат для кроссфита
41.	Координационная лестница

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- Ноутбук
- Музыкальный центр