

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9
с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрено на заседании
кафедры трудового, физического
и эстетического образования и
воспитания

Протокол
от 31.08.2023 г. №1
Заведующая кафедрой

Н.В.Просвирякова

Согласовано с заместителем
директора по УВР

Е.В. Григорьева

Утверждено приказом
№94-О от 31.08.2023

Рабочая программа

Уровень образования	Основное общее образование
Предмет	Физическая культура
Класс	6

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») для 6 класса является частью ООП ООО, реализующейся в МАОУ СОШ №9.

Программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 287 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июня 2021 г. регистрационный N 64101).
- Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».
- Основной образовательной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 1/22 от 18.03.2022г).
- Рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).
- Федеральной рабочей программы основного общего образования «Физическая культура» (для 5-9 классов образовательных организаций).
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы на 2020 – 2024 годы, утверждена на заседании Коллегии Министерства -просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года».
- Основной общеобразовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №9.
- Учебного плана МАОУ СОШ №9 на текущий учебный год.

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, 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 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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.

При подготовке 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».

Воспитательный компонент урочной деятельности рабочей программы воспитания МАОУ СОШ №9 отражен в календарно – тематическом планировании в пункте «Тема урока».

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 спрыгивание.

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные

упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	в процессе уроков	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. Знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.	Урок 1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=Rs7wLAnnXM Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=FUbd6UhtJw0
	Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	в процессе уроков	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических	Урок 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/ Урок 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/261861/ Урок 4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131

			качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма. Знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).	/conspect/262119/
2.2.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности.	в процессе уроков	Измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; 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; рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической; подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры. Разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; знакомятся с правилами и	Урок 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/ Урок 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/

			требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.	
2.3.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	в процессе уроков	Знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. Обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения.	Урок 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/main/261711/ Урок 6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/conspect/261831/
	Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	в процессе уроков	Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры. Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; составляют	Урок 10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/ Урок 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/

			индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.	
3.2.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.	в процессе уроков	Отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня.	Урок 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.	2	Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора 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.	Урок 13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки.	1	Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; 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; разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Урок 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные	Урок 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/

			ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.	Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=8S5YjJMCq-g
3.7.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1	Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.	Урок 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=AIsdhFzdwzo
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.	Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=pXO3i54ply4
3.9.	Модуль «Гимнастика».	1	Наблюдают и анализируют образец учителя, определяют	Урок 18

	Лазание по канату в три приёма.		основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/conspect/262481/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики.	1	Повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.	Урок 17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/conspect/262607/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=6UTBHNckuQk&t=291s
3.11.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	6	Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы,	Урок 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU

			делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.	Урок 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега.	2	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).	Урок 21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=nRJs6frSB0w
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=bZnyUu2KbQQ
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с	2	Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска	Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=KSlbB0T9_L4

	разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).		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).	
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	Урок 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом.	5	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 передвижения 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 координации; 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.	Урок 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.19.	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	1	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.	Урок 12 https://www.youtube.com/watch?v=Qk-m6lSl540 Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=HWz7zZgcyTY

	выносливости в процессе самостоятельных занятий.			
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	4	Наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	Урок 29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	Урок 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча.	5	Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; 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); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.	Урок 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=xLR5YGbp5I
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста	4	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.	Урок 25 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/309286/

	без мяча.			
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе.	9	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.	Урок 27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ Урок 28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега.	2	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.	Урок 29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.	2	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.	Урок 30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
	Итого по разделу	56		
	Раздел 4. СПОРТ			

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	12	Осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	ВФСК ГТО https://user.gto.ru/
Итого по разделу		12		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Сроки	Тема урока	Количес тво часов	Формирование функциональной грамотности
1	2 неделя сентября	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние занятий легкой атлетикой на организм школьника. Беговые упражнения.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2	2 неделя сентября	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
3	3 неделя сентября	Спринтерский бег по учебной дистанции. Бег 30м, 60м. <i>Дисциплинированность на уроках физической культуры.</i>	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия.
4	3 неделя сентября	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Бег 1500м. <i>Настойчивость и упорство в беге на длинные дистанции.</i>	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.
5	4 неделя сентября	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	Выполнение тестовых заданий, определяющих уровень физической подготовленности.
6	4 неделя сентября	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Технически правильно выполнять двигательные действия.
7	1 неделя октября	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.

		подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.		
8	1 неделя октября	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и перемещения баскетболиста. Повороты и остановки. Технические действия баскетболиста без мяча. <i>Формирование собственной культуры здоровья.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия.
9	2 неделя октября	Упражнения с мячом: ведение мяча в разных направлениях и по разной траектории, передачи мяча в парах. История развития баскетбола.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
10	2 неделя октября	Броски мяча в корзину. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	1	Умение анализировать состояние здоровья при выполнении физических упражнений.
11	3 неделя октября	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. <i>Работа в паре.</i>	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
12	3 неделя октября	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. <i>Работа в команде.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия.
13	4 неделя октября	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и перемещения. <i>Самостоятельность и инициатива во время игры в волейбол.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение устным и письменным общением.
14	4 неделя октября	История развития волейбола. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. <i>Ответственное отношение к регулярным занятиям физической</i>	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.

		<i>культурой.</i>		
15	2 неделя ноября	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Ведение дневника физической культуры.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение ведения дневника физической культуры.
16	2 неделя ноября	Правила игры и игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. <i>Работа в команде.</i>	1	Владение разными видами информации.
17	3 неделя ноября	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение организовывать занятия физическими упражнениями в группах.
18	3 неделя ноября	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
19	4 неделя ноября	Модуль «Гимнастика». Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед.	1	Умение организовывать занятия физическими упражнениями в группах.
20	4 неделя ноября	Кувырок вперед. Кувырок назад. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений.	1	Владение способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и др. Умение доводить информацию до одноклассников.
21	5 неделя ноября	Стойка на лопатках. <i>Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками.</i>	1	Умение выполнять физические упражнения, согласно своему уровню физического развития. Умение составлять комплексы упражнений для развития индивидуальных физических способностей.
22	5 неделя ноября	Прыжки через скакалку.	1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.

23	1 неделя декабря	Акробатическая комбинация. Физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1	Технически правильно выполнять двигательные Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений действия.
24	1 неделя декабря	Опорные прыжки. <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.
25	2 неделя декабря	Опорный прыжок.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение методикой организации индивидуальными формами занятий физическими упражнениями.
26	3 неделя декабря	Упражнения на гимнастическом бревне (дев). Висы и упоры (мал). <i>Взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение оценивать выполнение упражнений одноклассниками.
27	3 неделя декабря	Висы и упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение разными видами информации.
28	4 неделя декабря	Лазанье по канату. Ритмическая гимнастика. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь оказать страховку при выполнении упражнений одноклассниками.
29	4 неделя декабря	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение оценивать выполнение упражнений одноклассниками.
30	2 неделя января	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	Умение находить необходимую информацию в литературных источниках.
31	2 неделя января	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола. Технические действия баскетболиста без мяча.	1	Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья

				и функциональных возможностях организма. Технически правильно выполнять двигательные действия.
32	3 неделя января	Упражнения с мячом: ведение мяча в разных направлениях и по разной траектории. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение анализировать и оценивать деятельность одноклассников.
33	3 неделя января	Упражнения с мячом: передачи мяча в парах. <i>Культура поведения и общения во время игры.</i>	1	Умение находить необходимую информацию в литературных источниках. Технически правильно выполнять двигательные действия.
34	4 неделя января	Броски мяча в корзину. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. <i>Инициатива во время игры.</i>	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.
35	4 неделя января	Модуль «Зимние виды спорта». Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте. Лыжные ходы.	1	Овладение способами оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему, обратиться за экстренной помощью к специализированным службам.
36	1 неделя февраля	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижения на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия.
37	1 неделя февраля	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. <i>Оказание помощи сверстникам при выполнении учебных заданий.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение применять теоретические знания на практике.
38	2 неделя февраля	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Прохождение дистанции 1 км. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой. Технически правильно выполнять двигательные действия.
39	2 неделя февраля	Переход с одновременного хода на попеременный.	1	Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения

		Прохождение дистанции 1 км.		здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний.
40	3 неделя февраля	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции 1 км. <i>Доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</i>	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
41	3 неделя февраля	Преодоление трамплинов. Торможение. Прохождение дистанции 1 км.	1	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.
42	4 неделя февраля	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции 1 км. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.
43	4 неделя февраля	Торможение. Преодоление подъемов и спусков на дистанции. Прохождение дистанции 1 км.	1	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
44	1 неделя марта	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 1,5 км. <i>Оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия.
45	1 неделя марта	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам, способность анализировать личные результаты.
46	2 неделя марта	Эстафета на лыжах. <i>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</i>	1	Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека.
47	2 неделя марта	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и перемещения.	1	Умение проявлять инициативу при выполнении физических упражнений.
48	3 неделя марта	Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом в повседневной жизни.

		естественных водоёмах.		
49	3 неделя марта	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение находить ошибки при выполнении упражнений.
50	4 неделя марта	Подача мяча. <i>Освоение умения, навыков ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнение норм ГТО.</i>	1	Умение выполнять физические упражнения на результат.
51	4 неделя марта	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	Умение оценивать свои результаты и сравнивать их с предыдущими.
52	1 неделя апреля	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега. <i>Самообладание и умение управлять своими эмоциями.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение исправлять выявленные ошибки.
53	1 неделя апреля	Подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Овладение способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и внедрять в практику.
54	2 неделя апреля	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень. Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.	1	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.
55	2 неделя апреля	Спринтерский бег. Бег 30м. <i>Сотрудничество со сверстниками.</i>	1	Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека. Умение дозировать нагрузку.
56	3 неделя апреля	Спринтерский бег. Бег 60м.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
57	3 неделя апреля	Кроссовая подготовка. Бег 1000м.	1	Умение выполнять задание в усложненных условиях. Умение находить ошибки при выполнении физических упражнений.
58	4 неделя	Прыжок в длину с разбега.	1	Технически правильно выполнять

	апреля	<i>Освоение и выполнение физических упражнений.</i>		двигательные действия Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
59	4 неделя апреля	Подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники прыжка в длину с разбега. Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
60	1 неделя мая	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний.
61	1 неделя мая	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила поведения и техника безопасности на уроках футбола. Ведение мяча. <i>Роль морально-волевых качеств в спорте.</i>	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений, использовать приобретенные знания в практической деятельности.
62	2 неделя мая	Размеры площадки и ворот. Передачи мяча.	1	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
63	2 неделя мая	Удар по мячу. <i>Командная работа и взаимодействие с другими.</i>	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях регулярны занятием физическими упражнениями.
64	3 неделя мая	Правила игры и жестикуляция судей. Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия.
65	3 неделя мая	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <i>Доверительные отношения между учителем и учениками.</i>	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия.
66	4 неделя мая	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	Технически правильно выполнять двигательные действия.

		подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.		
67	4 неделя мая	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	Умение организовывать работу группы, подгруппы.
68	5 неделя мая	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	Умение давать рекомендации при выполнении задания.
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Москва «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Москва «Просвещение».

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Сайт инфоурок <https://infourok.ru/>

Сайт мультиуроков <https://multiurok.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка. Козел гимнастический, фишки, Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м), Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Гимнастический подкидной мостик. Кегли. Обруч пластиковый детский. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноски и хранения мячей. Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Рулетка измерительная (10 м)

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца
Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

