

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

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры ТХЭВ
Протокол
от 29.08.2025 г №1
Завкафедрой

Н.А. Тунгусова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР _____
Е.В. Григорьева

УТВЕРЖДЕНО
Приказ от 29.08.2025г.
№107-О

Рабочая программа

Уровень образования	Основное общее образование
Предмет	Физическая культура
Класс	6

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «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).

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22 января 2024 г. N 31 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования».

- Федеральной образовательной программы основного общего образования. (Утверждена Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370).

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 19 марта 2024 г. N 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 октября 2024 г. N 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».

- Рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).

- Основной общеобразовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №9.

- Учебного плана МАОУ СОШ №9 на текущий учебный год.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития

жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

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

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

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

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

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

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углубленным освоением содержания других инвариантных модулей («Легкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии

соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углубленным изучением материалов других инвариантных модулей.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 6 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 70 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».

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее 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 водоемах. 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 легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приема (мальчики).

Модуль «Легкая 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 приемов.

Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов 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 приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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

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

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать свое 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 учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее 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.

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее 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 приемы 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 Олимпийских игр; измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой; подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки); выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости; выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№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 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	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 ее 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/
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее 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	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 качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств. Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма. Участвуют в тематическом	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/conspect/262119/ Урок 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/ Урок 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/713

	процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	планировании. Знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объем»), 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 учетом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений). Измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определенной 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 ее в дневник физической культуры. Разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения. Знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической	6/conspect/261642/ Урок 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/713/5/main/261711/ Урок 6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/713/3/conspect/261831/
--	--	--	---

			подготовленности (правила тестирования). Проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах). Выявляют «отстающие» в своем развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. Знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объема 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 водоемах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения. Знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения.	
--	--	--	---	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Повторяют ранее изученные правила техники безопасности. Углубляют ранее освоенные знания за счет разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий. Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений. Отбирают необходимые	Урок 10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/ Урок 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/ Урок 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/713
-----	--	-------------------	--	---

	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.		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 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. 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.	2/conspect/261737/
--	--	--	--	--

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	9		
	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		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 ее. Выполняют практические занятия. 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.	Урок 13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/714/1/start/262054/ Урок 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/713/7/start/261377/ Урок 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/714/2/start/261990/ Урок 17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/714/4/conspect/262607/ Урок 18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/714/5/conspect/262481/

	гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приема (мальчики).		Контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). 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 ее. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Выполняют практические занятия. Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперед и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперед и назад и разучивают ее. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее 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 ее. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее 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 ее. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	
--	--	--	---	--

			освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы. Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приема, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). 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 ее выполнение. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	
2.2	Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	10		
	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)		Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют ее фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения старта и разучивают ее 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 ее фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику спринтерского бега, разучивают ее по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения	Урок 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ Урок 21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/ Урок 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/

	мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень		(работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют ее фазы и элементы, 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). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях легкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют ее 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). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». 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 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). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	
2.3	Зимние виды спорта (модуль	9		

	«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.		Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах. Повторяют технику спусков, подъемов 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 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. Участвуют в учебном диалоге. 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. 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). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	Урок 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/ Урок 29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/ Урок 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)	10		
	Технические действия игрока без мяча: передвижение		Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических	Урок 25 https://resh.edu.ru/subject/lesson/715

	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 приемов.		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. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.	4/main/309286/ Урок 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)	10		
	Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.		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/
2.6	Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры»)	6		
	Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.		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 ее 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.	Урок 29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/ Урок 30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/

			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. 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.	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	16		
	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.		Осваивают содержания 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://www.gto.ru/
	Итого	70		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Сроки	Тема	Количес тво часов	Формирование функциональной грамотности
1	1 неделя сентября	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. Прыжковые упражнения.	1	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Усвоение системы знаний об физической подготовке и ее влиянии на развитие систем организма, связи с укреплением здоровья, физической подготовленности как результату физической подготовки.
2	1 неделя сентября	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	Формирование знаний по правилам и способам самостоятельного развития физических качеств. Владение приемами самореализации, личное и жизненное самоопределение. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
3	2 неделя сентября	Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Беговые упражнения. Бег 30 метров. <i>Потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, для повышения работоспособности и укрепления здоровья.</i>	1	Формирование знаний о способах определения индивидуальной физической нагрузки. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, для повышения работоспособности и укрепления здоровья.
4	2 неделя сентября	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Бег на 60 метров.	1	Формирование знаний по правилам проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Владение приемами самореализации, личное и жизненное самоопределение.
5	3 неделя сентября	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Прыжковые упражнения в	1	Формирование знаний по правилам техники выполнения тестовых заданий и способам регистрации их результатов. Умение соблюдать дисциплину на

		длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание. <i>Дисциплинированность на уроках физической культуры.</i>		уроке.
6	3 неделя сентября	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. <i>Формирование личностных качеств, содействие развитию психических процессов.</i>	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития, умение контролировать физическое состояние организма.
7	4 неделя сентября	Ведение дневника физической культуры. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.	1	Формирование знаний по ведению дневника физической культуры. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития, умение контролировать физическое состояние организма.
8	4 неделя сентября	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500 метров. <i>Настойчивость и упорство в беге на длинные дистанции.</i>	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Умение проявлять настойчивость и упорство в беге на длинные дистанции.
9	1 неделя октября	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3х10 метров.	1	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими.
10	1 неделя октября	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. <i>Взаимопроверка при выполнении контрольного испытания.</i>	1	Формирование знаний по правилам техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение осуществлять взаимопроверку при выполнении контрольного испытания.
11	2 неделя октября	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.

		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.		
12	2 неделя октября	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
13	3 неделя октября	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. <i>Взаимопроверка при выполнении контрольного испытания.</i>	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
14	3 неделя октября	Техника безопасности на волейболе. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов. <i>Самостоятельность и инициатива во время игры.</i>	1	Умение проявлять самостоятельность и инициативу во время игры.
15	4 неделя октября	Приемы мяча в волейболе. Общефизическая подготовка средствами игры волейбол.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.
16	4 неделя октября	Передачи мяча двумя руками сверху. <i>Сотрудничество со сверстниками.</i>	1	Умение сотрудничать со сверстниками. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
17	1 неделя ноября	Передачи мяча двумя руками снизу. Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол.	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол.
18	1 неделя ноября	Поддачи в волейболе. Развитие силовых способностей средствами игры волейбол.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
19	2 неделя ноября	Поддачи в волейболе. Развитие координационных способностей средствами игры волейбол.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
20	2 неделя ноября	Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. <i>Работа в команде.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение работать в команде.
21	3 неделя ноября	Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение проявлять

		<i>Самостоятельность и инициатива во время игры.</i>		самостоятельность и инициативу во время игры.
22	3 неделя ноября	Игра в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
23	4 неделя ноября	Игра в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
24	4 неделя ноября	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения.	1	Умение оценивать текущее состояние организма с помощью субъективных и объективных показателей.
25	1 неделя декабря	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Акробатические упражнения: стойки, кувырки.	1	Умение организовывать и планировать занятия акробатическими упражнениями.
26	1 неделя декабря	Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений. <i>Работа в парах.</i>	1	Умение организовывать и планировать занятия акробатическими упражнениями. Умение организовать работу в парах.
27	2 неделя декабря	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией. <i>Работа в парах.</i>	1	Умение организовать работу в парах. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
28	2 неделя декабря	Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером. Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	1	Умение выполнять упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.

29	3 неделя декабря	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
30	3 неделя декабря	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
31	4 неделя декабря	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
32	4 неделя декабря	Прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
33	2 неделя января	Техника безопасности на лыжной подготовке. Развитие выносливости. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям лыжной подготовкой.
34	2 неделя января	Развитие выносливости. Передвижение по учебной дистанции на лыжах с равномерной скоростью.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
35	3 неделя января	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
36	3 неделя января	Развитие силовых способностей. Подъёмы. <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>	1	Умение организовывать и планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
37	4 неделя января	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Повороты на лыжах.	1	Формирование знаний по возрождению Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роли Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям лыжной подготовкой.

38	4 неделя января	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. Развитие координации. Спуски на лыжах.	1	Формирование знаний по современным Олимпийским играм. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.
39	5 неделя января	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям лыжной подготовкой.
40	1 неделя февраля	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы. Развитие координации. Торможение.	1	Формирование знаний по истории организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первых олимпийских чемпионах. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям лыжной подготовкой.
41	2 неделя февраля	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям лыжной подготовкой.
42	2 неделя февраля	Развитие выносливости. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км. Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
43	3 неделя февраля	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
44	3 неделя февраля	Ведение мяча в разных направлениях и по разной траектории. <i>Культуры поведения и общения во время игры.</i>	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания. Умение общаться во время игры.
45	4 неделя февраля	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол. Передачи мяча на месте.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
46	4 неделя февраля	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. Передачи мяча в движении.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
47	5 неделя февраля	Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу. Развитие выносливости средствами игры баскетбол.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.

48	1 неделя марта	Остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
49	1 неделя марта	Техника броска мяча в корзину с места.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
50	2 неделя марта	Техника броска мяча в корзину в движении.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
51	2 неделя марта	Тренировочные игры по баскетболу. <i>Самостоятельность и инициатива во время игры.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение проявлять самостоятельность и инициативу во время игры.
52	3 неделя марта	Тренировочные игры по баскетболу. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
53	3 неделя марта	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
54	1 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3х10 метров.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
55	1 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
56	2 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
57	2 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. <i>Оказание помощи сверстникам при выполнении учебных заданий.</i>	1	Умение оказывать помощь сверстникам при выполнении учебных заданий. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.

58	3 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
59	3 неделя апреля	Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров. <i>Роль морально-волевых качеств в спорте.</i>	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, и роли морально-волевых качеств в спорте.
60	4 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 метров.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
61	4 неделя апреля	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». <i>Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.</i>	1	Усвоение системы знаний о требованиях к технике безопасности и бережному отношению к природе.
62	1 неделя мая	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
63	1 неделя мая	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. <i>Формирование собственной культуры здоровья.</i>	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о формировании собственной культуры здоровья.
64	2 неделя мая	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1500 метров.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
65	2 неделя мая	Техника безопасности на занятиях футболом. Удары по катящемуся мячу с разбега.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
66	3 неделя мая	Техника передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления. Игровые действия с использованием технических приемов фиксации мяча.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
67	3 неделя мая	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
68	4 неделя мая	Игровая деятельность с использованием технических приемов ведения мяча. <i>Самообладание и умение</i>	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение управлять своими эмоциями.

		<i>управлять своими эмоциями.</i>		
69	4 неделя мая	Игровая деятельность с использованием технических приемов обводки. Остановки мяча.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
70	5 неделя мая	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах.	1	Формирование знаний по правилам самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			70	

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 инфоуроков <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.

