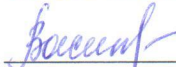


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Приморского края
Управление образования Администрации Находкинского городского округа

МБОУ "СОШ № 3" НГО

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
совета школы. Руководитель

 Василантьева Н.В.

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

 Лоскутова Л.К.

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Винограда О.А.

Приказ № 92-о
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3519105)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 6 классов

Находка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и

учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю. На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 24 часов из общего числа .

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

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

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности игр и олимпийского движения;	1	0	1	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/ https://uchi.ru
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Составление дневника	1	0	1	знакомятся с правилами	http://www.edu.ru/

	физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств				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 причинноследственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;	https://www.identity.digital/https://uchi.ru
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и	1	0	1	проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в	http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/https://uchi.ru

	солнечных ванн, купания в естественных водоемах			<p>группах); выявляют «отстающие» в своём 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 объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p>	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

		Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Мое здоровье в моих руках	2	0	2	Влияние окружающей среды на здоровье человека. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Составление режима дня подростка. Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз. Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. Экскурсия «Природа – источник здоровья».	http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/https://uchi.ru
Итого по разделу		2				
		Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3	0	3	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения,	http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/https://uchi.ru

					<p>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</p>	
2.2	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастической скамейке, Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через гимнастического козла</p>	3	0	3	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений, наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения</p>	<p>http://www.edu.ru/ https://www.identity.digita l/ https://uchi.ru</p>

					(обучение в группах);	
2.3	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	3	0	3	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;;наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега,	http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/https://uchi.ru

					уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;	
2.4	Модуль «Лёгкая атлетика».	3	0	3	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/ https://uchi.ru
2.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого	2	0	2	повторяют ранее разученные способы	http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/

	(теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)				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).;	/ https://uchi.ru
2.6	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	7	0	7	знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке	http://www.edu.ru/ https://www.identity.digita / https://uchi.ru

					<p>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.;</p>	
2.7	Модуль «Спортивные	10	0	10	знакомятся с образцами	http://www.edu.ru/

	<p>игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовитель</p>			<p>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;;контролиру ют 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</p>	<p>https://www.identity.digitall/https://uchi.ru</p>
--	---	--	--	--	--

					действий.; ных упражнений для самостоятельного бучения техническим действиям баскетболиста без мяча (знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	
2.8	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	15	0	15	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;	http://www.edu.ru/ https://www.identity.digitall/https://uchi.ru

2.9	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	6	0	5	<p>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</p>	<p>http://www.edu.ru/ https://www.identity.digitall/https://uchi.ru</p>
-----	---	---	---	---	--	---

					направления (обучение в парах)	
2.10	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	12	0	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	http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/ https://uchi.ru
Итого по разделу		64				
		Раздел 3. Название				
Итого		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	0	68		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности игр и олимпийского движения;	1	0	1	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/ https://uchi.ru
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических	1	0	1	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической	http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/ https://uchi.ru

	качеств				культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинноследственную связь между физической подготовкой и укреплением организма;	
2.2	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах</p>	1	0	1	<p>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.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их</p>	<p>http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/ https://uchi.ru</p>

					<p>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;</p>	
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Мое здоровье в моих руках	1	0	0	<p>Влияние окружающей среды на здоровье человека. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Составление режима дня подростка. Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз. Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. Экскурсия «Природа – источник здоровья».</p>	<p>http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/ https://uchi.ru</p>

Итого по разделу		1				
		Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	4	0	4	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	http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/ https://uchi.ru
2.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастической скамейке, Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через гимнастического козла	2	0	2	повторяют технику ранее разученных упражнений, наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка разучивают её; контролируют технику выполнения	http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/ https://uchi.ru

					упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	
2.3	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	5	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;;наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега,	http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/ https://uchi.ru

					уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;	
2.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	0	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 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).;	http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/ https://uchi.ru
2.5	Модуль «Лёгкая атлетика».	5	1	4	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию	http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/

					<p>выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;</p>	<p>https://uchi.ru</p>
2.6	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</p>	7	0	7	<p>знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;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</p>	<p>http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/ https://uchi.ru</p>

					<p>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.;</p>	
2.7	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовитель</p>	10	0	10	<p>знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; 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</p>	<p>http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/ https://uchi.ru</p>

					<p>определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);;изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.; ных упражнений для самостоятельного бучения техническим действиям баскетболиста без мяча (знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>	
2.8	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе</p>	15	0	5	<p>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;</p>	<p>http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/ https://uchi.ru</p>
2.9	Модуль «Спортивные	6	0	6	знакомятся с образцом удара по	http://www.edu.ru/

	игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега				<p>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</p>	<p>https://www.identity.digital/ https://uchi.ru</p>
2.10	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	12	2	10	<p>осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей</p>	<p>http://www.edu.ru/ https://www.identity.digital/ https://uchi.ru</p>

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
Итого по разделу		68				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72	3	58		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	https://uchi.ru
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	https://uchi.ru
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	https://uchi.ru

4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	https://uchi.ru
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	https://uchi.ru
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	0	https://uchi.ru
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	https://uchi.ru
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1	0	https://uchi.ru
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Челночный бег 4*9 м. Правила измерения показателей сердечных сокращений после физической нагрузки. Составление плана самостоятельных занятий	1	0	0	https://uchi.ru

	физической подготовкой. Техника выполнения метания малого мяча на дальность.				
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на выносливость 7 мин. Совершенствование специальных беговых упражнений. Метание малого мяча в цель.	1	0	1	https://uchi.ru
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Контроль метания малого мяча на дальность	1	1	0	https://uchi.ru
12	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в утболе. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	https://uchi.ru
13	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. Упражнения на развитие координации	1	0	1	https://uchi.ru
14	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. Упражнения на ормирование телосложения	1	0	1	https://uchi.ru
15	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках.	1	0	1	https://uchi.ru

	Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Техника выполнения кувырка вперед, назад.				
16	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	0	1	https://uchi.ru
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	https://uchi.ru
18	Опорные прыжки	1	0	1	https://uchi.ru
19	Опорные прыжки	1	0	1	https://uchi.ru
20	Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	https://uchi.ru
21	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1	0	https://uchi.ru
22	Модуль " Баскетбол". Техника ловли мяча	1	1	0	https://uchi.ru
23	Техника ловли мяча	1	0	1	https://uchi.ru
24	Техника передачи мяча	1	0	1	https://uchi.ru
25	Техника передачи мяча	1	0	1	https://uchi.ru
26	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	https://uchi.ru
27	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	https://uchi.ru
28	Ведение мяча в движении	1	0	1	https://uchi.ru

29	Ведение мяча в движении	1	0	1	https://uchi.ru
30	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	https://uchi.ru
31	Технические действия с мячом	1	0	1	https://uchi.ru
32	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	https://uchi.ru
33	Технические действия с мячом	1	0	1	https://uchi.ru
34	Технические действия с мячом	1	0	1	https://uchi.ru
35	Технические действия с мячом	1	1	0	https://uchi.ru
36	Технические действия с мячом	1	0	1	https://uchi.ru
37	Модуль "Волейбол"Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	https://uchi.ru
38	Прямая нижняя подача мяча	1	1	0	https://uchi.ru
39	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	https://uchi.ru
40	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	https://uchi.ru
41	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	https://uchi.ru
42	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	https://uchi.ru
43	Технические действия с мячом	1	0	1	https://uchi.ru
44	Технические действия с мячом	1	0	1	https://uchi.ru

45	Технические действия с мячом	1	0	1	https://uchi.ru
46	Технические действия с мячом	1	0	1	https://uchi.ru
47	Технические действия с мячом	1	0	1	https://uchi.ru
48	Технические действия с мячом	1	0	1	https://uchi.ru
49	Технические действия с мячом	1	0	1	https://uchi.ru
50	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	https://uchi.ru
51	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	https://uchi.ru
52	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	https://uchi.ru
53	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1	https://uchi.ru
54	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1	https://uchi.ru
55	Обводка мячом ориентиров	1	0	1	https://uchi.ru
56	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1	https://uchi.ru
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м.	1	0	1	https://uchi.ru

	Эстафеты				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	https://uchi.ru
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://uchi.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://uchi.ru
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://uchi.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://uchi.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://uchi.ru
64	Правила и техника выполнения	1	0	1	https://uchi.ru

	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://uchi.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://uchi.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://uchi.ru
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://uchi.ru
69	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	https://uchi.ru
70	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	https://uchi.ru
71	Модуль "Легкая атлетика" Техника прыжков способом перешагивания.	1	0	1	https://uchi.ru

72	Модуль "Легкая атлетика" Техника прыжков способом перешагивания.	1	0	1	https://uchi.ru
----	--	---	---	---	---

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	https://uchi.ru
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1	https://uchi.ru
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	https://uchi.ru
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	https://uchi.ru
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее	1	0	1	https://uchi.ru

	разученные беговые упражнения.				
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	0	https://uchi.ru
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	https://uchi.ru
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	https://uchi.ru
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Челночный бег 4*9 м. Правила измерения показателей сердечных сокращений после физической нагрузки. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Техника выполнения метания малого мяча на дальность.	1	0	1	https://uchi.ru
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на выносливость 7 мин. Совершенствование специальных беговых упражнений. Метание малого мяча в цель.	1	0	1	https://uchi.ru

11	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на выносливость 7 мин. Совершенствование специальных беговых упражнений. Метание малого мяча в цель.	1	1	0	https://uchi.ru
12	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	https://uchi.ru
13	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. Упражнения на развитие координации	1	0	1	https://uchi.ru
14	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	https://uchi.ru
15	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Техника выполнения кувырка вперед, назад.	1	0	1	https://uchi.ru
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	https://uchi.ru
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	https://uchi.ru
18	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	https://uchi.ru

19	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	https://uchi.ru
20	Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения на гимнастической скамейке	1	1	0	https://uchi.ru
21	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	https://uchi.ru
22	Модуль "Баскетбол" Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	https://uchi.ru
23	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	https://uchi.ru
24	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	https://uchi.ru
25	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	1	0	https://uchi.ru
26	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	https://uchi.ru
27	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	https://uchi.ru
28	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	https://uchi.ru
29	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	https://uchi.ru
30	Упражнения на передачу и броски мяча	1	1	0	https://uchi.ru
31	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	https://uchi.ru
32	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	https://uchi.ru
33	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	https://uchi.ru
34	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	https://uchi.ru
35	Игровая деятельность с использованием	1	0	1	https://uchi.ru

	технических приёмов				
36	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	https://uchi.ru
37	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	https://uchi.ru
38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	https://uchi.ru
39	Модуль "Волейбол" Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	https://uchi.ru
40	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	https://uchi.ru
41	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	https://uchi.ru
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	https://uchi.ru
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	https://uchi.ru
44	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	https://uchi.ru
45	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	https://uchi.ru
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	https://uchi.ru
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	1	0	https://uchi.ru

48	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	https://uchi.ru
49	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	https://uchi.ru
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	https://uchi.ru
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	https://uchi.ru
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	https://uchi.ru
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	https://uchi.ru
54	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	https://uchi.ru
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1	https://uchi.ru
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	https://uchi.ru
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://uchi.ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://uchi.ru

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://uchi.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://uchi.ru
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://uchi.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://uchi.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://uchi.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://uchi.ru
65	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1	https://uchi.ru
66	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением	1	0	1	https://uchi.ru

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени				
67	Модуль "Легкая атлетика" Техника прыжков способом перешагивания.	1	0	1	https://uchi.ru
68	Модуль "Легкая атлетика" Техника прыжков способом перешагивания.	1	0	1	https://uchi.ru
69	Модуль "Легкая атлетика" Техника прыжков в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	0	1	https://uchi.ru
70	Модуль "Легкая атлетика" Техника тройного прыжка .	1	0	1	https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	6	63	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское словоучебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.edu.ru/>

<https://www.identity.digital/>

<https://uchi.ru>