

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования Администрации города Зверево

МБОУ СОШ № 1 им. Б.П.Юркова

УТВЕРЖЕНО
директор

_____ Т.В. Мищенко

Приказ №180-ОД

от "29" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ID 4282658)

Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 5-6 классов образовательных организаций)

Учитель: Садольская Ольга Валерьевна
Кузнецов Роман Валерьевич

2022 -2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 5 классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Количество учебных часов, на которое рассчитана данная программа в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком в 5 а– 65 часов, 5 б– 66 часов, 5 в– 65 часов.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 6 классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Количество учебных часов, на которое рассчитана данная программа в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком в 6 а– 66 часов, 6 б– 66 часов, 6 в– 66 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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 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.

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и прыгивание.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

выполнять 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);

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5			https://resh.edu.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5			https://resh.edu.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5			https://resh.edu.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5			https://resh.edu.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5		1	https://resh.edu.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25			https://resh.edu.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25			https://resh.edu.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25		1	https://resh.edu.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25			https://resh.edu.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25			https://resh.edu.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25		1	https://resh.edu.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5			https://resh.edu.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25			https://resh.edu.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25			https://resh.edu.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25			https://resh.edu.ru/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25			https://resh.edu.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25			https://resh.edu.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25			https://resh.edu.ru/

3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5			https://resh.edu.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1			https://resh.edu.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1			https://resh.edu.ru/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1			https://resh.edu.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			https://resh.edu.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1			https://resh.edu.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1			https://resh.edu.ru/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			https://resh.edu.ru/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1			https://resh.edu.ru/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1			https://resh.edu.ru/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1		https://resh.edu.ru/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			https://resh.edu.ru/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1			https://resh.edu.ru/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			https://resh.edu.ru/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1			https://resh.edu.ru/
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			https://resh.edu.ru/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1			https://resh.edu.ru/
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2			https://resh.edu.ru/
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2			https://resh.edu.ru/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	1		https://resh.edu.ru/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			https://resh.edu.ru/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2			https://resh.edu.ru/

3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2			https://resh.edu.ru/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	1		https://resh.edu.ru/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1			https://resh.edu.ru/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1			https://resh.edu.ru/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			https://resh.edu.ru/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1			https://resh.edu.ru/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		44			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	18	1		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	4	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	0.25			https://resh.edu.ru/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0.25			https://resh.edu.ru/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5		1	https://resh.edu.ru/
2.2.	Физическая подготовка человека	0.5			https://resh.edu.ru/
2.3.	Правила развития физических качеств	0.5			https://resh.edu.ru/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.25		1	https://resh.edu.ru/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.25			https://resh.edu.ru/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5		1	https://resh.edu.ru/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.5			https://resh.edu.ru/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0.25		1	https://resh.edu.ru/
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0.25			https://resh.edu.ru/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1			https://resh.edu.ru/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	1			https://resh.edu.ru/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			https://resh.edu.ru/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1			https://resh.edu.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	7	1		https://resh.edu.ru/

3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1			https://resh.edu.ru/
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	2			https://resh.edu.ru/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			https://resh.edu.ru/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2			https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1			https://resh.edu.ru/
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2			https://resh.edu.ru/
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	7	1		https://resh.edu.ru/
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	8	1		https://resh.edu.ru/
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1			https://resh.edu.ru/
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	4			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		43			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	20	1		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	4	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 А КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактическая
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	1	05.09	
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1	07.09	
3.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуально-го режима дня.	1	12.09	
4.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показ Измерение индивидуальных показателей физического развития атель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	14.09	
5.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организмас помощью одномоментной функциональной пробы. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	1	19.09	
6.	Ведениедневника физической культуры.	1	21.09	
7.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки.	1	26.09	
8.	Упражнения на развитиегибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формированиетелосложения.	1	28.09	
9.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	03.10	
10.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1	05.10	
11.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	10.10	
12.	Стартовое и финишное ускорение. Бег с максимальной скоростью с высокого старта поучебной дистанции в 60 м.	1	12.10	
13.	Прыжок в длину с разбега способом «согнувноги».	1	17.10	
14.	Прыжок в длину с разбега способом «согнувноги	1	19.10	
15.	Обобщающий урок по итогам 1 четверти.	1	31.10	
16.	Знакомство с рекомендациями учителяпо технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1	02.11	
17.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	07.11	
18.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малогомяча и со способами их использования для развития точности движения.	1	09.11	
19.	Метание малого мяча на дальность.	1	14.11	
20.	Передача баскетбольного мяча двумя рукамиот груди.	1	16.11	
21.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражненийдля освоения технических действий игры баскетбол.	1	21.11	
22.	Передача баскетбольного мяча двумя рукамиот груди на месте, в движении.	1	23.11	
23.	Ведение баскетбольного мяча.	1	28.11	
24.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой».	1	30.11	
25.	Ведение мяча на месте и в движении «по кругу» и «змейкой».	1	05.12	

26.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	07.12	
27.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	12.12	
28.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	14.12	
29.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	19.12	
30.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	21.12	
31.	Обобщающий урок по итогам 2 четверти.	1	09.01	
32.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1	11.01	
33.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	16.01	
34.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	18.01	
35.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	23.01	
36.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	25.01	
37.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	30.01	
38.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	01.02	
39.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1	06.02	
40.	Кувырок вперёд в группировке.	1	08.02	
41.	Кувырок назад в группировке.	1	13.02	
42.	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	15.02	
43.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	20.02	
44.	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	22.02	
45.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1	27.02	
46.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	01.03	
47.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	06.03	
48.	Футбол. Удар по неподвижному мячу.	1	13.03	
49.	Обобщающий урок по итогам 3 четверти.	1	15.03	
50.	Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1	27.03	
51.	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	29.03	
52.	Ведение футбольного мяча.	1	03.04	
53.	Футбол». Обводка мячом ориентиров.	1	05.04	
54.	Футбол». Обводка мячом ориентиров.	1	10.04	
55.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени.	1	12.04	
56.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени.	1	17.04	
57.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	19.04	
58.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1	24.04	
59.	Бег на короткие дистанции на результат.	1	26.04	
60.	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	03.05	
61.	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	10.05	
62.	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	15.05	
63.	Прыжок в длину с места на результат.	1	17.05	
64.	Контрольные нормативы по ГТО .	1	22.05	
65.	Обобщающий урок по итогам 4 четверти.	1	24.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 Б КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактическая
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	1	01.09	
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1	06.09	
3.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуально-го режима дня.	1	08.09	
4.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показ Измерение индивидуальных показателей физического развития атель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	13.09	
5.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организмас помощью одномоментной функциональной пробы. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	1	15.09	
6.	Ведениедневника физической культуры.	1	20.09	
7.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки.	1	22.09	
8.	Упражнения на развитиегибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формированиетелосложения.	1	27.09	
9.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	29.09	
10.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1	04.10	
11.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	06.10	
12.	Стартовое и финишное ускорение. Бег с максимальной скоростью с высокого старта поучебной дистанции в 60 м.	1	11.10	
13.	Прыжок в длину с разбега способом «согнувноги».	1	13.10	
14.	Прыжок в длину с разбега способом «согнувноги	1	18.10	
15.	Обобщающий урок по итогам 1 четверти.	1	20.10	
16.	Знакомство с рекомендациями учителяпо технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1	01.11	
17.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	03.11	
18.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малогомяча и со способами их использования для развития точности движения.	1	08.11	
19.	Метание малого мяча на дальность.	1	10.11	
20.	Передача баскетбольного мяча двумя рукамиот груди.	1	15.11	

21.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	17.11	
22.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте, в движении.	1	22.11	
23.	Ведение баскетбольного мяча.	1	24.11	
24.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой».	1	29.11	
25.	Ведение мяча на месте и в движении «по кругу» и «змейкой».	1	01.12	
26.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	06.12	
27.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	08.12	
28.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	13.12	
29.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	15.12	
30.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	20.12	
31.	Обобщающий урок по итогам 2 четверти.	1	22.12	
32.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1	10.01	
33.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	12.01	
34.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	17.01	
35.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	19.01	
36.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	24.01	
37.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	26.01	
38.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	31.01	
39.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1	02.02	
40.	Кувырок вперёд в группировке.	1	07.02	
41.	Кувырок назад в группировке.	1	09.02	
42.	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	14.02	
43.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	16.02	
44.	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	21.02	
45.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1	28.02	
46.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	02.03	
47.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	07.03	
48.	<i>Футбол.</i> Удар по неподвижному мячу.	1	09.03	
49.	Обобщающий урок по итогам 3 четверти.	1	14.03	
50.	<i>Футбол.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1	16.03	
51.	<i>Футбол.</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	28.03	
52.	Ведение футбольного мяча.	1	30.03	
53.	<i>Футбол.</i> Обводка мячом ориентиров.	1	04.04	
54.	<i>Футбол.</i> Обводка мячом ориентиров.	1	06.04	

55.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени.	1	11.04	
56.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени.	1	13.04	
57.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	18.04	
58.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1	20.04	
59.	Бег на короткие дистанции на результат.	1	25.04	
60.	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	27.04	
61.	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	02.05	
62.	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	04.05	
63.	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	11.05	
64.	Прыжок в длину с места на результат.	1	16.05	
65.	Контрольные нормативы по ГТО .	1	18.05	
66	Обобщающий урок по итогам 4 четверти.		23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 В КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактическая
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	1	01.09	
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1	05.09	
3.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуально-го режима дня.	1	08.09	
4.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показ Измерение индивидуальных показателей физического развития атлет физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	12.09	
5.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организмас помощью одномоментной функциональной пробы. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	1	15.09	
6.	Ведениедневника физической культуры.	1	19.09	
7.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки.	1	22.09	
8.	Упражнения на развитиигибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формированиетелосложения.	1	26.09	
9.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	29.09	
10.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1	03.10	
11.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	06.10	
12.	Стартовое и финишное ускорение. Бег с максимальной скоростью с высокого старта поучебной дистанции в 60 м.	1	10.10	
13.	Прыжок в длину с разбега способом «согнувноги».	1	13.10	
14.	Прыжок в длину с разбега способом «согнувноги	1	17.10	
15.	Обобщающий урок по итогам 1 четверти.	1	20.10	
16.	Знакомство с рекомендациями учителяпо технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1	31.10	
17.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	03.11	
18.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малогомяча и со способами их использования для развития точности движения.	1	07.11	
19.	Метание малого мяча на дальность.	1	10.11	
20.	Передача баскетбольного мяча двумя рукамиот груди.	1	14.11	
21.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражненийдля освоения технических действий игры баскетбол.	1	17.11	
22.	Передача баскетбольного мяча двумя рукамиот груди на месте, в движении.	1	21.11	

23.	Ведение баскетбольного мяча.	1	24.11	
24.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой».	1	28.11	
25.	Ведение мяча на месте и в движении «по кругу» и «змейкой».	1	01.12	
26.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	05.12	
27.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	08.12	
28.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	12.12	
29.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	15.12	
30.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	19.12	
31.	Обобщающий урок по итогам 2 четверти.	1	22.12	
32.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1	09.01	
33.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	12.01	
34.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	16.01	
35.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	19.01	
36.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	23.01	
37.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	26.01	
38.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	30.01	
39.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1	02.02	
40.	Кувырок вперёд в группировке.	1	06.02	
41.	Кувырок назад в группировке.	1	09.02	
42.	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	13.02	
43.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	16.02	
44.	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	20.02	
45.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1	27.03	
46.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	02.03	
47.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	06.03	
48.	<i>Футбол.</i> Удар по неподвижному мячу.	1	09.03	
49.	Обобщающий урок по итогам 3 четверти.	1	13.03	
50.	<i>Футбол.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1	16.03	
51.	<i>Футбол.</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	27.03	
52.	Ведение футбольного мяча.	1	30.03	
53.	<i>Футбол.</i> Обводка мячом ориентиров.	1	03.04	
54.	<i>Футбол.</i> Обводка мячом ориентиров.	1	06.04	
55.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени.	1	10.04	
56.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени.	1	13.04	
57.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	17.04	
58.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1	20.04	
59.	Бег на короткие дистанции на результат.	1	24.04	
60.	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	27.04	
61.	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	04.05	
62.	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	11.05	
63.	Прыжок в длину с места на результат.	1	15.05	
64.	Контрольные нормативы по ГТО .	1	18.05	
65.	Обобщающий урок по итогам 4 четверти.	1	22.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 А КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактическая
1.	Возрождение Олимпийских игр.	1	01.09	
2.	Проект «Символика современных Олимпийских игр».	1	06.09	
3.	Организация безопасности и гигиены мест для самостоятельных занятий физической культурой.	1	08.09	
4.	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1	13.09	
5.	Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1	15.09	
6.	Техника спринтерского бега.	1	20.09	
7.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега.	1	22.09	
8.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега.	1	27.09	
9.	Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега.	1	29.09	
10.	Планирование самостоятельных занятий спринтерским бегом.	1	04.10	
11.	Физическая подготовка как процесс развития физических качеств.	1	06.10	
12.	Развитие силы в процессе физической подготовки.	1	11.10	
13.	Развитие выносливости в процессе физической подготовки.	1	13.10	
14.	Развитие ловкости в процессе физической подготовки. Развитие гибкости в процессе физической подготовки.	1	18.10	
15.	Развитие координации в процессе физической подготовки. Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти.	1	20.10	
16.	Проект «Зарождение Олимпийских Игр в царской России».	1	01.11	
17.	Правила дозирования физической нагрузки для занятий физической подготовкой.	1	03.11	
18.	Правила регулярности и систематичности в проведении самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	08.11	
19.	Прыжок в высоту с разбега. Правила доступности физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	10.11	
20.	Прыжок в высоту с разбега. Правила непрерывности и постепенности повышения нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	15.11	
21.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Способы определения утомления при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	17.11	
22.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	22.11	
23.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по формированию телосложения.	1	24.11	
24.	Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг). Определение интенсивности и режимов физической нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	29.11	
25.	Проект «Составление индивидуального комплекса упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения осанки»	1	01.12	
26.	Основные правила игры в баскетбол.	1	06.12	
27.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его владения. Способы	1	08.12	

	самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места.			
28.	Техника остановки двумя шагами в баскетболе. Способы самостоятельного обучения технике остановки двумя шагами в баскетболе.	1	13.12	
29.	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте.	1	15.12	
30.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1	20.12	
31.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте. Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти.	1	22.12	
32.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1	10.01	
33.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения.	1	12.01	
34.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения.	1	17.01	
35.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности.	1	19.01	
36.	Правила игры в волейбол.	1	24.01	
37.	Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом.	1	26.01	
38.	Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны.	1	31.01	
39.	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча.	1	02.02	
40.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча.	1	07.02	
41.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча.	1	09.02	
42.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед из положения упора присев.	1	14.02	
43.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка назад из положения упора присев	1	16.02	
44.	Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев.	1	21.02	
45.	Способ самостоятельного освоения техники переката назад в стойку на лопатках из упора присев.	1	28.02	
46.	Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках. Способ самостоятельного освоения техники переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках.	1	02.03	
47.	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений.Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений.	1	07.03	
48.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки).	1	09.03	
49.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла.	1	14.03	
50.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла. Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	16.03	
51.	Проект «Первые чемпионы современных Олимпийских Игр»	1	28.03	
52.	Основные правила игры футбол.	1	30.03	
53.	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы.	1	04.04	
54.	Способы самостоятельного совершенствования передачи мяча на разные расстояния.	1	06.04	
55.	Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы.	1	11.04	
56.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы. Способы самостоятельного совершенствования техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы.	1	13.04	
57.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения.	1	18.04	
58.	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности.	1	20.04	
59.	Подготовительные упражнения для самостоятельного	1	25.04	

	совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега.			
60.	Способы совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	27.04	
61.	Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени.	1	02.05	
62.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени.	1	04.05	
63.	Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.	1	11.05	
64.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.	1	16.05	
65.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.	1	18.05	
66.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти.	1	23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 Б КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактическая
1.	Возрождение Олимпийских игр.	1	01.09	
2.	Проект «Символика современных Олимпийских игр».	1	06.09	
3.	Организация безопасности и гигиены мест для самостоятельных занятий физической культурой.	1	08.09	
4.	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1	13.09	
5.	Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1	15.09	
6.	Техника спринтерского бега.	1	20.09	
7.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега.	1	22.09	
8.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега.	1	27.09	
9.	Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега.	1	29.09	
10.	Планирование самостоятельных занятий спринтерским бегом.	1	04.10	
11.	Физическая подготовка как процесс развития физических качеств.	1	06.10	
12.	Развитие силы в процессе физической подготовки.	1	11.10	
13.	Развитие выносливости в процессе физической подготовки.	1	13.10	
14.	Развитие ловкости в процессе физической подготовки. Развитие гибкости в процессе физической подготовки.	1	18.10	
15.	Развитие координации в процессе физической подготовки. Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти.	1	20.10	
16.	Проект «Зарождение Олимпийских Игр в царской России».	1	01.11	
17.	Правила дозирования физической нагрузки для занятий физической подготовкой.	1	03.11	
18.	Правила регулярности и систематичности в проведении самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	08.11	
19.	Прыжок в высоту с разбега. Правила доступности физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	10.11	
20.	Прыжок в высоту с разбега. Правила непрерывности и постепенности повышения нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	15.11	
21.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Способы определения утомления при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	17.11	
22.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	22.11	
23.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по формированию телосложения.	1	24.11	
24.	Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг). Определение интенсивности и режимов физической нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	29.11	
25.	Проект «Составление индивидуального комплекса упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения осанки»	1	01.12	
26.	Основные правила игры в баскетбол.	1	06.12	
27.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его владения. Способы	1	08.12	

	самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места.			
28.	Техника остановки двумя шагами в баскетболе. Способы самостоятельного обучения технике остановки двумя шагами в баскетболе.	1	13.12	
29.	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте.	1	15.12	
30.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1	20.12	
31.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте. Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти.	1	22.12	
32.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1	10.01	
33.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения.	1	12.01	
34.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения.	1	17.01	
35.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности.	1	19.01	
36.	Правила игры в волейбол.	1	24.01	
37.	Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом.	1	26.01	
38.	Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны.	1	31.01	
39.	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча.	1	02.02	
40.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча.	1	07.02	
41.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча.	1	09.02	
42.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед из положения упора присев.	1	14.02	
43.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка назад из положения упора присев	1	16.02	
44.	Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев.	1	21.02	
45.	Способ самостоятельного освоения техники переката назад в стойку на лопатках из упора присев.	1	28.02	
46.	Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках. Способ самостоятельного освоения техники переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках.	1	02.03	
47.	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений.Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений.	1	07.03	
48.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки).	1	09.03	
49.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла.	1	14.03	
50.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла. Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	16.03	
51.	Проект «Первые чемпионы современных Олимпийских Игр»	1	28.03	
52.	Основные правила игры футбол.	1	30.03	
53.	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы.	1	04.04	
54.	Способы самостоятельного совершенствования передачи мяча на разные расстояния.	1	06.04	
55.	Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы.	1	11.04	
56.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы. Способы самостоятельного совершенствования техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы.	1	13.04	
57.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения.	1	18.04	
58.	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности.	1	20.04	
59.	Подготовительные упражнения для самостоятельного	1	25.04	

	совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега.			
60.	Способы совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	27.04	
61.	Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени.	1	02.05	
62.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени.	1	04.05	
63.	Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.	1	11.05	
64.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.	1	16.05	
65.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.	1	18.05	
66.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти.	1	23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 В КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактическая
1.	Возрождение Олимпийских игр.	1	01.09	
2.	Проект «Символика современных Олимпийских игр».	1	06.09	
3.	Организация безопасности и гигиены мест для самостоятельных занятий физической культурой.	1	08.09	
4.	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1	13.09	
5.	Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1	15.09	
6.	Техника спринтерского бега.	1	20.09	
7.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега.	1	22.09	
8.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега.	1	27.09	
9.	Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега.	1	29.09	
10.	Планирование самостоятельных занятий спринтерским бегом.	1	04.10	
11.	Физическая подготовка как процесс развития физических качеств.	1	06.10	
12.	Развитие силы в процессе физической подготовки.	1	11.10	
13.	Развитие выносливости в процессе физической подготовки.	1	13.10	
14.	Развитие ловкости в процессе физической подготовки. Развитие гибкости в процессе физической подготовки.	1	18.10	
15.	Развитие координации в процессе физической подготовки. Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти.	1	20.10	
16.	Проект «Зарождение Олимпийских Игр в царской России».	1	01.11	
17.	Правила дозирования физической нагрузки для занятий физической подготовкой.	1	03.11	
18.	Правила регулярности и систематичности в проведении самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	08.11	
19.	Прыжок в высоту с разбега. Правила доступности физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	10.11	
20.	Прыжок в высоту с разбега. Правила непрерывности и постепенности повышения нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	15.11	
21.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Способы определения утомления при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	17.11	
22.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	22.11	
23.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по формированию телосложения.	1	24.11	
24.	Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг). Определение интенсивности и режимов физической нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	29.11	
25.	Проект «Составление индивидуального комплекса упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения осанки»	1	01.12	
26.	Основные правила игры в баскетбол.	1	06.12	
27.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его владения. Способы	1	08.12	

	самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места.			
28.	Техника остановки двумя шагами в баскетболе. Способы самостоятельного обучения технике остановки двумя шагами в баскетболе.	1	13.12	
29.	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте.	1	15.12	
30.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1	20.12	
31.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте. Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти.	1	22.12	
32.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1	10.01	
33.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения.	1	12.01	
34.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения.	1	17.01	
35.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности.	1	19.01	
36.	Правила игры в волейбол.	1	24.01	
37.	Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом.	1	26.01	
38.	Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны.	1	31.01	
39.	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча.	1	02.02	
40.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча.	1	07.02	
41.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча.	1	09.02	
42.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед из положения упора присев.	1	14.02	
43.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка назад из положения упора присев	1	16.02	
44.	Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев.	1	21.02	
45.	Способ самостоятельного освоения техники переката назад в стойку на лопатках из упора присев.	1	28.02	
46.	Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках. Способ самостоятельного освоения техники переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках.	1	02.03	
47.	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений.Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений.	1	07.03	
48.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки).	1	09.03	
49.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла.	1	14.03	
50.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла. Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	16.03	
51.	Проект «Первые чемпионы современных Олимпийских Игр»	1	28.03	
52.	Основные правила игры футбол.	1	30.03	
53.	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы.	1	04.04	
54.	Способы самостоятельного совершенствования передачи мяча на разные расстояния.	1	06.04	
55.	Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы.	1	11.04	
56.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы. Способы самостоятельного совершенствования техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы.	1	13.04	
57.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения.	1	18.04	
58.	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности.	1	20.04	
59.	Подготовительные упражнения для самостоятельного	1	25.04	

	совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега.			
60.	Способы совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	27.04	
61.	Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени.	1	02.05	
62.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени.	1	04.05	
63.	Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.	1	11.05	
64.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.	1	16.05	
65.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.	1	18.05	
66	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти.	1	23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

6 КЛАСС

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА

(для 5–9 классов образовательных организаций)

Москва 2021

6 КЛАСС

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА

(для 5–9 классов образовательных организаций)

Москва 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/>

6 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Аудиозаписи
Проектор
Экран
Ноутбук
Видеоматериалы

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
Палка гимнастическая
Скакалка детская
Мат гимнастический
Гимнастический подкидной мостик
Козел гимнастический
Кегли
Обруч
Рулетка измерительная
Щит баскетбольный тренировочный
Сетка волейбольная
Насос для накачивания мячей