

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Петроградского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №77

РАССМОТРЕНО

на заседании

Педагогического совета
ОУ

Николаева И.Ю.
Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем

директора по НМР

Энгель Н. И.
Приказ № _____
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор ОУ

Приказ №163 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3343739)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6-ых классов

Авторы: Васильева Юлия Николаевна.
Вахрушева Елена Ивановна

Санкт - Петербург 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 личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, 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 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и

траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «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, 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.

- С учётом климатических условий, лыжная подготовка может быть заменена либо другими зимними видами спорта, либо видами спорта из перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.
- Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-13 74/19 и Письмо Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

Виды учебно-познавательной деятельности учащихся:

1. *Виды деятельности со словесной основой:*

- Слушание объяснений учителя.
- Самостоятельная работа с учебником.
- Прослушивание ответов учеников и их анализ.
- Написание рефератов и докладов.
- Поиск и сопоставление материалов из разных источников: учебников, интернет.

2. *Виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:*

- Наблюдения за демонстрациями учителя.
- Просмотр учебных фильмов.

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 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;

тренироваться в упражнениях общefизической 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).

Формы организации образовательного процесса.

- основная форма — урок
- экскурсии
- проектная деятельность
- применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, онлайн-курсы, обеспечивающие для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают

образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Согласно уставу ГБОУ школы № 77 и локальному акту, основными видами контроля считать текущий (на каждом уроке), тематический (осуществляется в период изучения той или иной темы), промежуточный (ограничивается рамками триместра, полугодия), итоговый (в конце года).

Виды и формы контроля

Формами контроля может быть:

- зачет,
- практическая работа,
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные компоненты рабочей программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3	0,5	2,5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Воспитание интереса к учению, к процессу познания
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0,5	1,5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Социализация личности, возможность самореализации
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0,5	2,5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Воспитание культуры безопасного отношения к себе. Формирование жизненно

						необходимых качеств, соблюдение гигиенических правил
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Формирование умений и навыков. Воспитание культуры безопасного отношения к себе. Заинтересованность в успехах.
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	1	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Воспитание культуры безопасного отношения к себе. Формирование умений и навыков. Заинтересованность в успехах
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру. Формирование умений и навыков. Воспитание

						товарищества. Оценивание своих действий.
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру. Формирование умений и навыков. Воспитание товарищества. Оценивание своих действий.
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0,5	3,5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру. Формирование умений и навыков. Воспитание товарищества. Оценивание своих действий.
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	1	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Заинтересованность в успехах. Формирование умений и навыков.

Итого по разделу	60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	7	61	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	6«А»	6«Б»	6«В»	
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	5.09	01.09.	01.09.	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1	7.09	04.09	04.09	
3	История первых Олимпийских игр современности	1	0,5	0,5	12.09	08.09	08.09	
4	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека	1	0	1	14.09	11.09	11.09	
5	Основные показатели физической нагрузки. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0,5	0,5	19.09	15.09	15.09	
6	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	21.09	18.09	18.09	
7	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	26.09	22.09	22.09	
8	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики	1	0,5	0,5	28.09	25.09	25.09	

	нарушений осанки							
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Эстафеты.	1	0	1	3.10	29.09	29.09	
10	Спринтерский бег. Бег 30 м. Подвижные игры.	1	0	1	5.10	02.10	02.10	
11	Спринтерский бег. Бег 60м. Эстафеты.	1	0,5	0,5	10.10	06.10	06.10	
12	Челночный бег. 3*10м. Прыжковые упражнения в длину Подвижные игры.	1	0	1	12.10	09.10	09.10	
13	Гладкий равномерный бег 6-10 мин. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	17.10	13.10	13.10	
14	Бег 1000 м. Подвижные игры.	1	0	1	19.10	16.10	16.10	
15	Бег 1500 м. Подвижные игры.	1	0	1	24.10	20.10	20.10	
16	Кросс 2 км. Подводящие упр.	1	0,5	0,5	26.10	23.10	23.10	
17	Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения. Подвижная игра «Снайпер»		0	1	7.11	27.10	27.10	
18	Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1	0	1	9.11	10.11	10.11	
19	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега	1	0	1	14.11	13.11	13.11	

	способом «перешагивание»							
20	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	16.11	17.11	17.11	
21	Упражнения для развития гибкости. Группировки из разных исходных положений. Перекаты в группировки. Подвижные игры для развития гибкости.	1	0	1	21.11	20.11	20.11	
22	Акробатические комбинации. Кувырок вперёд и назад в группировке. Стойка на лопатках.	1	0	1	23.11	24.11	24.11	
23	Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатические комбинации: кувырок назад из стойки на лопатках, мост из положения лёжа на спине.	1	0	1	28.11	27.11	27.11	
24	Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические комбинации: кувырок назад из стойки на лопатках, мост из положения лёжа на спине.	1	0	1	30.11	01.12	01.12	
25	Опорные прыжки через гимнастического козла. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	5.12	04.12	04.12	
26	Опорные прыжки через гимнастического козла. Прыжки	1	1	0	7.12	08.12	08.12	

	со скакалкой.							
27	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1	0	1	12.12	11.12	11.12	
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения в равновесии.	1	0	1	14.12	15.12	15.12	
29	Упражнения на гимнастической скамейке. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры для развития гибкости.	1	0	1	19.12	18.12	18.12	
30	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Подтягивание на низкой перекладине 90 см. Подвижные игры.	1	0	1	21.12	22.12	22.12	
31	Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – девочки. Эстафеты.	1	0	1	26.12	25.12	25.12	
32	Лазание по канату в три приема. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	1	28.12	29.12	29.12	
33	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	1	0	1	9.01	12.01	12.01	

	Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.							
34	Передвижение в стойке баскетболиста. Броски мяча в корзину одной и двумя руками с места и в движении.	1	0	1	11.01	15.01	15.01	
35	Прыжки вверх толчком одной ногой. Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками на месте и в движении.	1	0	1	16.01	19.01	19.01	
36	Прыжки вверх толчком одной ногой. Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками на месте и в движении.	1	0	1	18.01	22.01	22.01	
37	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	23.01	26.01	26.01	
38	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	25.01	29.01	29.01	
39	Упражнения в ведении мяча. Ловля и передача мяча в	1	0	1	30.01	02.02	02.02	

	движении и на месте в парах, тройках, в квадрате, в круге.							
40	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	1.02	05.02	05.02	
41	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	6.02	09.02	09.02	
42	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	0	1	8.02	12.02	12.02	
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Игра по правилам мини баскетбола.	1	1	0	13.02	16.02	16.02	
44	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	15.02	19.02	19.02	
45	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	20.02	26.02	26.02	
46	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	22.02	01.03	01.03	
47	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	1	0	1	27.02	04.03	04.03	
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Верхняя прямая подача с расстояния 3-6	1	0	1	29.02	11.03	11.03	

	м. от сетки.							
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	5.03	15.03	15.03	
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	7.03	18.03	18.03	
51	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	12.03	22.03	22.03	
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	14.03	05.04	05.04	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	19.03	08.04	08.04	
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Игра по правилам волейбола.	1	1	0	21.03	12.04	12.04	
55	Модуль "Спортивные игры" Футбол Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	4.04	15.04	15.04	
56	Удар по катящемуся мячу с	1	0	1	9.04	19.04	19.04	

	разбега							
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	11.04	22.04	22.04	
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. Игра по правилам мини футбола.	1	0,5	0,5	16.04	26.04	26.04	
59	Модуль «Спорт» История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Метание мяча весом 150гр. Подвижные игры.	1	0	1	18.04	29.04	29.04	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60м. Эстафеты	1	0	1	23.04	03.05	03.05	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	25.04	06.05	06.05	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	30.04	10.05	10.05	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на	1	0	1	2.05	13.05	13.05	

	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты							
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	7.05	17.05	17.05	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	14.05	20.05	20.05	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Бег 30 м. Подвижные игры	1	0	1	16.05	24.05	24.05	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	21.05	20.05	20.05	
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	0	23.05	24.05	24.05	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	7	61	
-------------------------------------	----	---	----	--

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

Основы теории физической культуры 5-9 классы: Учебное пособие
Издательство; Владос, 2006 г.

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич, издательство Москва, «Просвещение» 2017, соответствующая федеральному компоненту государственного стандарта общего образования и допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.

2. «Физическая культура» 5-7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, /С.В. Гурьев; под общей редакцией М.Я. Виленского. -2-е изд. М.: Просвещение, 2018г

3. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.

Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2017. – (В помощь школьному учителю).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://www.uportal.ru> Учительский портал
2. <http://nsportal.ru> Социальная сеть работников образования.
3. <http://pedsovet.su> Сообщество взаимопомощи учителей.
4. <http://def.kondoroga.ru> Портал популярных спортивных игр.
<https://fizrazvitie.ru> Сайт о физическом развитии, здоровом образе жизни, комплексы упражнений.
5. <http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя
6. <http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры
7. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part

