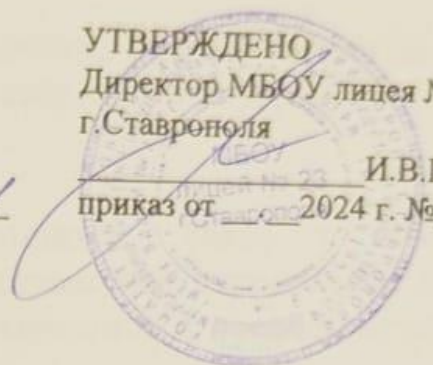


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ставропольского края
Комитет образования администрации города Ставрополя
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 23 города Ставрополя

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физкультуры и ОБЗР
МБОУ лицея № 23 г.Ставрополя
Р.Е.Мануйло
(руководитель МО)
протокол от 30.08 2024 г. № 1

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУ лицея № 23
г.Ставрополя
протокол от 30.08 2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ лицея № 23
г.Ставрополя
И.В.Шенет
приказ от 30.08 2024 г. № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-6 классов

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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». 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.

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.

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. Гимнастические комбинации.

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 длину; 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 приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
-

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе

определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- 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);
- 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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся :

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания, активизации их познавательной и физической деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила техники безопасности на уроках физической культуры, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- включение в урок спортивных игр, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и физически развитых над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
 - определение влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - побуждение школьников к ведению здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей

В соответствии с Письмом Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" на уроке физкультуры дети распределяются на несколько групп:

Основная группа здоровья (I группа)

Разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Обучающиеся основной группы здоровья допускаются к выполнению нормативов ГТО.

Подготовительная группа здоровья (II группа)

Физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача.

Дети занимаются со снижением физической нагрузки.

Дети, относящиеся к подготовительной группе здоровья, допускаются к выполнению нормативов ГТО после дополнительного медицинского осмотра.

Специальная группа здоровья (III группа)

Физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача.

Дети занимаются со снижением физической нагрузки.

Учитель физкультуры и школьный врач должны знать об особенностях здоровья ребенка в специальной группе здоровья. В качестве тестов допустимо использовать строго определенные упражнения, которые не противопоказаны ребенку (Письмо).

Дети из этой группы здоровья не допускаются к выполнению нормативов ГТО.

Специальная группа здоровья делится на:

1. Подгруппу «А» — обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые могут быть переведены в подготовительную.
2. Подгруппу «Б» — обучающиеся с необратимыми заболеваниями.

Отнесенным к специальной подгруппе "А" обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой учитывается характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничиваются скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой. Отнесенным к специальной группе "Б" обучающимся рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Особенности оценивания и итоговой аттестация обучающихся специальной медицинской группы регламентируются Письмом Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" (далее — Методические рекомендации). В соответствии с п. 2.4.1 Методических рекомендаций, при оценивании и итоговой аттестации обучающихся специальной медицинской группы "А"

рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе "А", допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения. По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала, оцениваются успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, выставляется положительная отметка. Положительная отметка выставляется обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры. При выставлении текущей отметки соблюдается особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания. В соответствии с п. 2.4.2 Методических рекомендаций, обучающиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса лечебной физической культуры (далее – ЛФК), оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

Таким образом, **выставление итоговой отметки по предмету физическая культура является обязательным.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работ	прак. работ	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	7	1	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.3	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции	4	1	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости с помощью гладкого равномерного бега	4	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча .	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину	6	1	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.7	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол». Технические действия баскетболиста с мячом	14	1	13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.9	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	10	1	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		54	6		
Раздел 4. СПОРТ					
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	7	1	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	68	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата 5 "А"		Дата 5 "Б"	
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы	П	Ф	П	Ф
1.	Физическая культура в основной школе	1		1				
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		1				
3.	Олимпийские игры древности	1		1				
4.	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1		1				
5.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции;	1		1				
6.	Лёгкая атлетикаПравила развития физических качеств. Бег 30 м.	1		1				
7.	Лёгкая атлетика. . Стартовая сдача контрольных нормативов. Бег 60 м.	1	1	1				
8.	Лёгкая атлетика Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1		1				

9.	Лёгкая атлетика. измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1				
10.	Лёгкая атлетика. Бег в равномерном темпе 5 мин. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1		1				
11.	Лёгкая атлетика. Бег в равномерном темпе 6 мин. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1		1				
12.	Лёгкая атлетика. . Бег в равномерном темпе 7 мин. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1		1				
13.	Режим дня	1		1				
14.	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1		1				
15.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1				
16.	Составление дневника по физической культуре	1		1				
17.	Упражнения утренней зарядки	1		1				
18.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1		1				
19.	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1		1				
20.	Правила техники безопасности на уроках гимнастике. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		1				

21.	«Гимнастика». Кувырк вперед.	1		1				
22.	«Гимнастика». Сдача контрольных нормативов. Кувырк вперед.	1	1	1				
23.	«Гимнастика». Кувырк назад.	1		1				
24.	Модуль «Гимнастика». Кувырк назад.	1		1				
25.	Гимнастика. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1		1				
26.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1		1				
27.	Гимнастика. Стойка на лопатках с помощью рук.	1		1				
28.	Гимнастика». Стойка на лопатках с помощью рук	1		1				
29.	Физическая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1		1				
30.	Физическая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1		1				
31.	Физическая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1		1				
32.	Физическая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Сдача нормативов: подтягивания, сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1	1	1				

33.	Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол, передвижение в стойке баскетболиста.	1		1				
34.	Спортивные игры. Баскетбол. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1				
35.	Спортивные игры. Баскетбол.. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1				
36.	Спортивные игры. Баскетбол. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1				
37.	Спортивные игры. Баскетбол. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1		1				
38.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1				
39.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1				
40.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1				
41.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста двойной шаг .	1		1				
42.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста двойной шаг .	1		1				
43.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста двойной шаг .	1		1				
44.	Спортивные игры. Баскетбол. Передачи и броски мяча в корзину.	1		1				

45.	Спортивные игры. Баскетбол. Передачи и броски мяча в корзину.	1		1				
46.	Спортивные игры. Баскетбол. Сдача контрольных нормативов. Передачи и броски мяча в корзину.	1	1	1				
47.	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1		1				
48.	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника	1		1				
49.	Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника	1		1				
50.	Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника	1		1				
51.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1				
52.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1				
53.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1				
54.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1				
55.	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		1				

56.	Спортивные игры. Волейбол. Сдача контрольных нормативов.	1	1	1				
57.	Физическая подготовка к сдачи нормативов комплекса ГТО.	1		1				
58.	Физическая подготовка к сдачи нормативов комплекса ГТО.	1		1				
59.	Физическая подготовка к сдачи нормативов комплекса ГТО.	1		1				
60.	Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения. прыжок в длину с места.	1		1				
61.	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1		1				
62.	Лёгкая атлетика.Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1		1				
63.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. Промежуточная аттестация, сдача контрольных нормативов.	1	1	1				
64.	Лёгкая атлетика. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1				
65.	Лёгкая атлетика. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1				
66.	Лёгкая атлетика. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1				

67.	Лёгкая атлетика. Метание малого (теннисного) мяча на дальность Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1				
68.	Лёгкая атлетика. Смешанное передвижение.	1		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	68				

График проведения тестирования контрольных упражнений 5 класс					
№ уро ка	Контрольные упражнения	Дата			
		Запланированная		Скорректированная	
		А	Б	А	Б
7	Стартовая сдача контрольных нормативов. Бег на результат 60 м				
22	Кувырок вперед				
32	Подтягивания, сгибание рук в упоре лежа				
46	Сдача контрольных нормативов. Бросок баскетбольного мяча в цель				
56	Сдача контрольных нормативов. Передача мяча двумя руками снизу				
63	Промежуточная аттестация, сдача контрольных нормативов.				

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работ ы	прак. работ ы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	3	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	7		7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	1	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.3	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции	4	1	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости с помощью гладкого равномерного бега	4	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	3		3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину	6	1	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.7	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол». Технические действия баскетболиста с мячом	13	1	13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.8	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.9	Модуль «Спортивные игры». Волейбол». Игровые действия в волейболе	10	1	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		53	6		
Раздел 4. СПОРТ					
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	1	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	68	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата 6 "А"		Дата 6 "Б"	
		всего	контрольн ые работы	практиче ские работы	П	Ф	П	Ф
1.	Возрождение Олимпийских игр.	1		1				
2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	1		1				
3.	Составление дневника физической культуры	1		1				
4.	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Спринтерский бег.	1		1				
5.	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	1		1				
6.	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	1		1				
7.	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Входная сдача, контрольных нормативов. Бег 60 м.	1	1	1				
8.	Лёгкая атлетика. Прыжки	1		1				

9.	Лёгкая атлетика. Прыжки	1		1				
10.	Лёгкая атлетика. Прыжки	1		1				
11.	Лёгкая атлетика. Гладкий равномерный бег	1		1				
12.	Лёгкая атлетика. Гладкий равномерный бег.	1		1				
13.	Лёгкая атлетика. Гладкий равномерный бег	1		1				
14.	Лёгкая атлетика. Гладкий равномерный бег. Сдача контрольных нормативов 1000 м.	1	1	1				
15.	Физическая подготовка человека	1		1				
16.	Основные показатели физической нагрузки	1		1				
17.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1				
18.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1				
19.	Упражнения для коррекции телосложения	1		1				
20.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		1				

21.	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		1				
22.	Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках. Строевые упражнения.	1		1				
23.	Гимнастика. Кувырк вперед.	1		1				
24.	Гимнастика. Кувырк вперед. Сдача контрольных нормативов.	1	1	1				
25.	Модуль «Гимнастика». Стойки; Кувырк назад.	1		1				
26.	Модуль «Гимнастика. Кувырк назад.	1		1				
27.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1		1				
28.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1		1				
29.	Модуль «Гимнастика». Стойка на лопатках с помощью рук.	1		1				
30.	Модуль «Гимнастика». Стойка на лопатках с помощью рук .	1		1				
31.	Физическая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1		1				
32.	Физическая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1		1				

33.	Физическая подготовка: к сдачи нормативов комплекса ГТО	1		1				
34.	Физическая подготовка: ГТО. Сдача контрольных нормативов: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	1	1				
35.	Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча.	1		1				
36.	Спортивные игры. Баскетбол. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1				
37.	Спортивные игры. Баскетбол. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1				
38.	Спортивные игры. Баскетбол. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1				
39.	Спортивные игры. Баскетбол.. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1		1				
40.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1				
41.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1				
42.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1				
43.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста двойной шаг .	1		1				
44.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста двойной шаг .	1		1				

45.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста двойной шаг .	1		1				
46.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1		1				
47.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1		1				
48.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Сдача контрольных нормативов. Передачи и броски мяча в корзину.	1	1	1				
49.	Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху.	1		1				
50.	Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху .	1		1				
51.	Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху .	1		1				
52.	Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху .	1		1				
53.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1				
54.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1				
55.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1				

56.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1				
57.	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		1				
58.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Сдача контрольных нормативов. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	1	1				
59.	Физическая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1		1				
60.	Физическая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1		1				
61.	Физическая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1		1				
62.	Физическая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1		1				
63.	«Лёгкая атлетика». Промежуточная аттестация, сдача контрольных нормативов..	1	1	1				
64.	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки.	1		1				
65.	Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: .	1		1				
66.	Лёгкая атлетика. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1				

67.	Лёгкая атлетика. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1				
68.	Лёгкая атлетика. Метание малого (теннисного) мяча в цель	1		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	68				

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

График проведения тестирования контрольных упражнений 6 класс					
№ уро ка	Контрольные упражнения	Дата			
		Запланированная		Скорректированная	
		А	Б	А	Б
7	Бег на результат 60 м	02.10	29.09		
14	Бег на результат 1000 м	20.11	13.11		
24	Кувырок вперед	04.12	27.11		
34	Подтягивания, сгибание, разгибание рук в упоре лежа.				
48	Бросок баскетбольного мяча в цель	19.02	12.02		
58	Передача мяча двумя руками снизу	01.04	22.03		
63	Промежуточная аттестация, сдача контрольных нормативов.	13.05	06.05		

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура

№	Нормативы 5 класс	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	10,2	10,7	11,3
		Д	10,5	11,0	11,7
2	Бег 30 м (сек)	М	5,5	6,0	6,5
		Д	5,7	6,2	6,7
3	Бег 60 м (сек)	М	10,0	10,6	11,2
		Д	10,4	10,8	11,4
4	Бег 300 м (мин, сек)	М	1,02	1,06	1,12
		Д	1,05	1,10	1,15
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,30	4,50	5,20
		Д	4,50	5,10	5,40
6	Бег 2000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
7	Кросс 1,5 км (мин, сек)	М	8,50	9,30	10,00
		Д	9,00	9,40	10,30
8	Подтягивание на перекладине из виса (раз)	М	7	5	3
9	Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз)	Д	15	10	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	М	17	12	7
		Д	12	8	3
11	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно (кол-во раз/мин)	М	39	33	27
		Д	28	23	20
12	Прыжок в длину с места (см)	М	170	160	140

		Д	160	150	130
13	Прыжок в длину с разбега (см)	М	340	300	260
		Д	300	260	220

№	Нормативы 6 класс	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	10,0	10,5	11,5
		Д	10,3	10,7	11,5
2	Бег 30 м (сек)	М	5,5	5,8	6,2
		Д	5,7	6,1	6,5
3	Бег 60 м (сек)	М	9,8	10,2	11,1
		Д	10,0	10,7	11,3
4	Бег 500 м (мин, сек)	Д	2,22	2,55	3,20
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,20	4,45	5,15
6	Прыжок в длину с места (см)	М	175	165	145
		Д	165	155	140
7	Подтягивание на перекладине (раз)	М	8	6	4
8	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	20	15	10
		Д	15	10	5
9	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	10	6	3
		Д	14	11	8
10	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	40	35	25
		Д	35	30	20

