**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌Министерство образования Красноярского края**

**‌‌**​ Функции и полномочия учредителя осуществляет орган местного самоуправления – администрация города Красноярска (в лице Главного управления образования): Адрес: 660049, г. Красноярск, ул. Урицкого, 117.

**МАОУ Гимназия № 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОРуководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рехенберг О.Е. [Номер приказа] от «[число]» [месяц] 2023 г. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Масалова Н.В. [Номер приказа] от «[число]» [месяц] 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Семенов С.А [Номер приказа] от «[число]» [месяц] 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 6 классов

Красноярск 2023г

​**‌ ‌**​

**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, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. 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, – 325 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 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**

​**5 КЛАСС**​

***Знания о физической культуре.*** Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

***Физическое совершенствование.***

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

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 низкой гимнастической скамье 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 «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических 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 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;

- 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;

- 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;

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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 скамье 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;

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низкой скамье 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 передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **5 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 1.2 | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. |  1  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 1.3 | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. |  1  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 1.4 | Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. |  1  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| Итого по разделу | 3  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  3  |  |
| 2.2 | Физическая нагрузка и способы её дозирования. |  1  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 2.3 | Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Самонаблюдение и самоконтроль. |  1  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 2.4 | Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |  1  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| Итого по разделу |  3 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  1  |  |
| 1.2 | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений |  1  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| Итого по разделу |  1  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  11  |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  9  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  16  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  9  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  12  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  4  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| Итого по разделу |  61  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68  |  |

 **6 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  |  |
| 1.2 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. |  1  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev> |
| 1.3 | Цель и задачи совре менного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. |  1  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev> |
| 1.4 | Основные правила развития физических качеств человека. |  1  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev> |
| Итого по разделу | 3  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  3  |  |
| 2.2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Самонаблюдение и самоконтроль. Организация самостоятельных занятий физической культурой. |  1  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev> |
| 2.3 | Организация самостоятельных занятий физической культурой. |  1  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev> |
| 2.4 | Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Ведение дневника самонаблюдения. |  1  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev> |
| Итого по разделу | 3  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  1  |  |
| 1.2 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. |  1  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev> |
| Итого по разделу |  1 |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  11  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  9  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  16  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  9  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  12  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  4  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev> |
| Итого по разделу |  61  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  |
| 1 | Знания о физической культуре: Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. |  1  |  02.10.2023  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 2 | Знания о физической культуре: Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. |  1  |  06.11.2023  |  |
| 3 | Знания о физической культуре : Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. |  1  |  08.01.2024  |  |
| 4 | Способы двигательной деятельности: Физическая нагрузка и способы её дозирования. |  1  |  18.12.2023  |  |
| 5 | Способы двигательной деятельности: Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |  1  |  25.12.2023  |  |
| 6 | Физкультурно-оздоровительная деятельность: Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. |  1  |  25.03.2024  |  |
| 7 | Способы двигательной деятельности: Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Самонаблюдение и самоконтроль. |  1  |  04.12.2023  |  |
| 8 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ без предметов. Инструктаж по ТБ. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Лазание по канату.Упражнения на развитие гибкости |  1  |  01.04.2024  |  |
| 9 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Лазание по канату. Упражнения на развитие координации |  1  |  08.04.2024  |  |
| 10 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ на месте. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Лазание по канату.Упражнения на формирование телосложения |  1  |  10.04.2024  |  |
| 11 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Лазание по канату.Кувырок вперёд и назад в группировке |  1  |  15.04.2024  |  |
| 12 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ с гим. палкой. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре в движение. Смешанные висы на перекладине и гимнастической стенке. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Кувырок вперёд ноги «скрестно» |  1  |  17.04.2024  |  |
| 13 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ с гим. палкой. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре в движение. Смешанные висы на перекладине и гимнастической стенке. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках |  1  |  22.04.2024  |  |
| 14 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ на месте. Строевой шаг. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Акробатические упражнения. |  1  |  24.04.2024  |  |
| 15 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ на месте. Строевой шаг. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Акробатические упражнения. |  1  |  29.04.2024  |  |
| 16 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ на месте. Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Акробатические упражнения. Упражнения на низком гимнастическом бревне или на скамейке. |  1  |  06.05.2024  |  |
| 17 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ на месте. Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице |  1  |  08.05.2024  |  |
| 18 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ с мячом. Развитие координации движений: прохождение усложнённой полосы препятствий, разнообразные прыжки на скакалке. Развитие силы, гибкости, выносливости. Упражнения на гимнастической скамейке |  1  |  13.05.2024  |  |
| 19 | Легкая атлетика: ОРУ. Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х10м. Бег 30м |  1  |  04.09.2023  |  |
| 20 | Легкая атлетика: Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Обучение метанию мяча в даль: с места и с 5-ти шагов разбега. |  1  |  06.09.2023  |  |
| 21 | Легкая атлетика: Обучение прыжку с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 6м. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на короткие дистанции |  1  |  11.09.2023  |  |
| 22 | Легкая атлетика: Совершенствование прыжка с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 6м. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег 1000м. Бег на короткие дистанции |  1  |  13.09.2023  |  |
| 23 | Легкая атлетика: ОРУ Высокий старт, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» |  1  |  15.05.2024  |  |
| 24 | Легкая атлетика: ОРУ Низкий старт, бег 30, 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Метание мяча в цель с 6м (5попыток). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» |  1  |  20.05.2024  |  |
| 25 | Легкая атлетика: ОРУ Высокий старт, бег 500м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Метание малого мяча в неподвижную мишень с 6м. |  1  |  22.05.2024  |  |
| 26 | Легкая атлетика: ОРУ Бег 1000м, Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Подвижные игры с элементами бега и метания. |  1  |  27.05.2024  |  |
| 27 | Легкая атлетика: ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места, тройной с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. |  1  |  29.05.2024  |  |
| 28 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок и с палками. Торможение «плугом» и упором. Одновременный бесшажный хо­д. Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом |  1  |  10.01.2024  |  |
| 29 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок и с палками. Торможение «плугом» и упором. Одновременный бесшажный хо­д. Инструктаж по ТБ. Повороты на лыжах способом переступания |  1  |  15.01.2024  |  |
| 30 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок и с палками. Торможение «плугом» и упором. Одновременный бесшажный хо­д. Инструктаж по ТБ. Повороты на лыжах способом переступания |  1  |  17.01.2024  |  |
| 31 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок и с палками. Торможение «плугом» и упором. Одновременный бесшажный хо­д. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» |  1  |  22.01.2024  |  |
| 32 | Лыжная подготовка: Торможение «плугом». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием. Развитие выносливости. Одновременный бесшажный ход. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» |  1  |  24.01.2024  |  |
| 33 | Лыжная подготовка: Торможение «плугом». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием. Развитие выносливости. Одновременный бесшажный ход. Спуск на лыжах с пологого склона |  1  |  29.01.2024  |  |
| 34 | Лыжная подготовка: Подъем «полу­ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Развитие выносливости. Спуск на лыжах с пологого склона |  1  |  31.01.2024  |  |
| 35 | Лыжная подготовка: Подъем «полу­ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Развитие выносливости. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона |  1  |  05.02.2024  |  |
| 36 | Лыжная подготовка: Подъем «полу­ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Развитие выносливости. Про­хождение дис­танции 1 км. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона |  1  |  07.02.2024  |  |
| 37 | Лыжная подготовка: Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции 1.5 км Игры- эстафеты. Спуски в высокой и низкой стойках. Одновременный бесшажный хо­д. |  1  |  12.02.2024  |  |
| 38 | Лыжная подготовка: Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елоч­кой». Про­хождение дистанции 1.5 км Игры- эстафеты. Спуски в высокой и низкой стойках. Одновременный бесшажный ход. |  1  |  14.02.2024  |  |
| 39 | Лыжная подготовка: Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елоч­кой». Прохождение дистанции 1.5 км. Игры- эстафеты. |  1  |  19.02.2024  |  |
| 40 | Лыжная подготовка: Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Одновременный бесшажный хо­д 70м |  1  |  21.02.2024  |  |
| 41 | Лыжная подготовка: Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Одновременный бесшажный хо­д 70м |  1  |  26.02.2024  |  |
| 42 | Лыжная подготовка: Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором». Дистанция 3км. |  1  |  28.02.2024  |  |
| 43 | Лыжная подготовка: Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором». Дистанция 2км. |  1  |  04.03.2024  |  |
| 44 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в два шага. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра с элементами б/б. Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в б/б. |  1  |  25.09.2023  |  |
| 45 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в два шага. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. координационных способностей. Правила ТБ при игре в б/б. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места |  1  |  27.09.2023  |  |
| 46 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в два шага. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра с элементами баскетбола. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места |  1  |  02.10.2023  |  |
| 47 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате, в парах в движении на кольцо. Бросок двумя снизу в движении, после 2-х шагов. Игра «10 передач». Терминология б/б. Технические действия с мячом |  1  |  04.10.2023  |  |
| 48 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате, в парах в движении на кольцо. Бросок двумя снизу в движении, после 2-х шагов. Игра «10 передач». Терминология б/б. Технические действия с мячом |  1  |  09.10.2023  |  |
| 49 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя с низу в движении. Выбивание и вырывание мяча. Игра 3х3. |  1  |  11.10.2023  |  |
| 50 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате, в парах в движении на кольцо. Бросок двумя снизу в движении, после 2-х шагов. Игра «10 передач». Терминология б/б. |  1  |  16.10.2023  |  |
| 51 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивании мяча. Бросок одной от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. |  1  |  18.10.2023  |  |
| 52 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивании мяча. Бросок одной от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. |  1  |  23.10.2023  |  |
| 53 | Спортивные игры (волейбол): ОРУ. Техника безопасности. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. |  1  |  25.10.2023  |  |
| 54 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. |  1  |  06.11.2023  |  |
| 55 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. |  1  |  08.11.2023  |  |
| 56 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ в движении. Прямая нижняя подача. Приём двумя руками снизу на месте. Технические действия с мячом |  1  |  13.11.2023  |  |
| 57 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ в движении. Прямая нижняя подача. Приём двумя руками снизу на месте. Технические действия с мячом |  1  |  15.11.2023  |  |
| 58 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ в движении. Приём мяча после подачи. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Технические действия с мячом |  1  |  20.11.2023  |  |
| 59 | Футбол: Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы |  1  |  18.09.2023  |  |
| 60 | Футбол: Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы |  1  |  20.09.2023  |  |
| 61 | Футбол: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. |  1  |  06.03.2024  |  |
| 62 | Футбол: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. |  1  |  11.03.2024  |  |
| 63 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ в движении. Приём мяча после подачи. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. |  1  |  22.11.2023  |  |
| 64 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ с мячом. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения в 2-х и 3-х на сетке. |  1  |  27.11.2023  |  |
| 65 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ с мячом Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Упражнения в 2-х и 3-х на сетке. |  1  |  29.11.2023  |  |
| 66 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ в парах. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Упражнения в 2-х и 3-х на сетке. , игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.. |  1  |  04.12.2023  |  |
| 67 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ в парах. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Упражнения в 2-х и 3-х на сетке. , игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.. |  1  |  06.12.2023  |  |
| 68 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ в парах. Упражнения в 2-х и 3-х на сетке. , игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты |  1  |  11.12.2023  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  |

 **6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  |
| 1 | Знания о физической культуре: Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. |  1  |  25.10.2023  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev> |
| 2 | Знания о физической культуре: Цель и задачи совре менного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. |  1  |  31.10.2023  |  |
| 3 | Знания о физической культуре : Основные правила развития физических качеств человека. История первых Олимпийских игр современности |  1  |  27.12.2023  |  |
| 4 | Способы самостоятельной деятельности: Организация самостоятельных занятий физической культурой. Составление дневника физической культуры |  1  |  19.12.2023  |  |
| 5 | Способы самостоятельной деятельности: Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Самонаблюдение и самоконтроль. |  1  |  20.12.2023  |  |
| 6 | Способы самостоятельной деятельности: Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Ведение дневника самонаблюдения. Основные показатели физической нагрузки |  1  |  26.12.2023  |  |
| 7 | Физкультурно-оздоровительная деятельность: Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой |  1  |  05.03.2024  |  |
| 8 | Легкая атлетика: ОРУ. Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х10м. Бег 30м |  1  |  05.09.2023  |  |
| 9 | Легкая атлетика: Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Обучение метанию мяча в даль: с места и с 5-ти шагов разбега.Упражнения для коррекции телосложения |  1  |  06.09.2023  |  |
| 10 | Легкая атлетика: Обучение прыжку с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 6м. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  1  |  12.09.2023  |  |
| 11 | Легкая атлетика: Совершенствование прыжка с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 6м. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег 1000м. |  1  |  13.09.2023  |  |
| 12 | Футбол: Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек) |  1  |  19.09.2023  |  |
| 13 | Футбол: Подводящие упражнения для само стоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). |  1  |  20.09.2023  |  |
| 14 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в два шага. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра с элементами б/б. Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в б/б. |  1  |  26.09.2023  |  |
| 15 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в два шага. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. координационных способностей. Правила ТБ при игре в б/б. |  1  |  27.09.2023  |  |
| 16 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в два шага. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра с элементами баскетбола |  1  |  03.10.2023  |  |
| 17 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате, в парах в движении на кольцо. Бросок двумя снизу в движении, после 2-х шагов. Игра «10 передач». Терминология б/б. |  1  |  04.10.2023  |  |
| 18 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате, в парах в движении на кольцо. Бросок двумя снизу в движении, после 2-х шагов. Игра «10 передач». Терминология б/б. |  1  |  10.10.2023  |  |
| 19 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя с низу в движении. Выбивание и вырывание мяча. Игра 3х3. |  1  |  11.10.2023  |  |
| 20 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате, в парах в движении на кольцо. Бросок двумя снизу в движении, после 2-х шагов. Игра «10 передач». Терминология б/б. |  1  |  17.10.2023  |  |
| 21 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивании мяча. Бросок одной от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. |  1  |  18.10.2023  |  |
| 22 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивании мяча. Бросок одной от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. |  1  |  24.10.2023  |  |
| 23 | Спортивные игры (волейбол): ОРУ. Техника безопасности. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. |  1  |  07.11.2023  |  |
| 24 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. |  1  |  08.11.2023  |  |
| 25 | "Спортивные игры (волейбол):ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней прямой подачи. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б." |  1  |  14.11.2023  |  |
| 26 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ в движении. Прямая нижняя подача. Приём двумя руками снизу на месте. |  1  |  15.11.2023  |  |
| 27 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ в движении. Прямая нижняя подача. Приём двумя руками снизу на месте. |  1  |  21.11.2023  |  |
| 28 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ в движении. Приём мяча после подачи. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. |  1  |  22.11.2023  |  |
| 29 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ в движении. Приём мяча после подачи. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. |  1  |  28.11.2023  |  |
| 30 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ с мячом. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения в 2-х и 3-х на сетке. |  1  |  29.11.2023  |  |
| 31 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ с мячом Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Упражнения в 2-х и 3-х на сетке. |  1  |  05.12.2023  |  |
| 32 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ в парах. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Упражнения в 2-х и 3-х на сетке. , игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.. |  1  |  06.12.2023  |  |
| 33 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ в парах. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Упражнения в 2-х и 3-х на сетке. , игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.. |  1  |  12.12.2023  |  |
| 34 | Спортивные игры (волейбол):ОРУ в парах. Упражнения в 2-х и 3-х на сетке. , игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.. |  1  |  13.12.2023  |  |
| 35 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок и с палками. Торможение «плугом» и упором. Одновременный бесшажный хо­д. Инструктаж по ТБ. |  1  |  09.01.2024  |  |
| 36 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок и с палками. Торможение «плугом» и упором. Одновременный бесшажный хо­д. Инструктаж по ТБ. Передвижение одновременным одношажным ходом |  1  |  10.01.2024  |  |
| 37 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок и с палками. Торможение «плугом» и упором. Одновременный бесшажный хо­д. Инструктаж по ТБ. Передвижение одновременным одношажным ходом |  1  |  16.01.2024  |  |
| 38 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок и с палками. Торможение «плугом» и упором. Одновременный бесшажный хо­д. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона |  1  |  17.01.2024  |  |
| 39 | Лыжная подготовка: Торможение «плугом». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием. Развитие выносливости. Одновременный бесшажный ход. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона |  1  |  23.01.2024  |  |
| 40 | Лыжная подготовка: Торможение «плугом». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием. Развитие выносливости. Одновременный бесшажный ход. Упражнения лыжной подготовки |  1  |  24.01.2024  |  |
| 41 | Лыжная подготовка: Подъем «полу­ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Развитие выносливости. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение |  1  |  30.01.2024  |  |
| 42 | Лыжная подготовка: Подъем «полу­ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Развитие выносливости. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение |  1  |  31.01.2024  |  |
| 43 | Лыжная подготовка: Подъем «полу­ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Развитие выносливости. Про­хождение дис­танции 1 км |  1  |  06.02.2024  |  |
| 44 | Лыжная подготовка: Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции 1.5 км Игры- эстафеты. Спуски в высокой и низкой стойках. Одновременный бесшажный хо­д |  1  |  07.02.2024  |  |
| 45 | Лыжная подготовка: Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елоч­кой». Про­хождение дистанции 1.5 км Игры- эстафеты. Спуски в высокой и низкой стойках. Одновременный бесшажный хо­д |  1  |  13.02.2024  |  |
| 46 | Лыжная подготовка: Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. Пробегание отрезков 70м. |  1  |  14.02.2024  |  |
| 47 | Лыжная подготовка: Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. |  1  |  20.02.2024  |  |
| 48 | Лыжная подготовка: Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. |  1  |  21.02.2024  |  |
| 49 | Лыжная подготовка: Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором». Дистанция 3км. |  1  |  27.02.2024  |  |
| 50 | Лыжная подготовка: Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором». Дистанция 3км. |  1  |  28.02.2024  |  |
| 51 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ без предметов. Инструктаж по ТБ. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Лазание по канату. |  1  |  06.03.2024  |  |
| 52 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Лазание по канату. |  1  |  12.03.2024  |  |
| 53 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ на месте. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. |  1  |  13.03.2024  |  |
| 54 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. |  1  |  19.03.2024  |  |
| 55 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ с гим. палкой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. |  1  |  20.03.2024  |  |
| 56 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ с гим. палкой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. |  1  |  02.04.2024  |  |
| 57 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ с гим. палкой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. |  1  |  03.04.2024  |  |
| 58 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ на месте. Строевой шаг. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Акробатические упражнения. |  1  |  09.04.2024  |  |
| 59 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ на месте. Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Акробатические упражнения. |  1  |  10.04.2024  |  |
| 60 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ на месте. Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Акробатические упражнения. |  1  |  16.04.2024  |  |
| 61 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ с мячом. Развитие координации движений: прохождение усложнённой полосы препятствий, разнообразные прыжки на скакалке. Развитие силы, гибкости, выносливости. |  1  |  17.04.2024  |  |
| 62 | Легкая атлетика: ОРУ Высокий старт, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ |  1  |  23.04.2024  |  |
| 63 | Легкая атлетика: ОРУ Низкий старт, бег 30, 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Метание мяча в цель с 6м (5попыток). |  1  |  24.04.2024  |  |
| 64 | Легкая атлетика: ОРУ Высокий старт, бег 500м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Метание мяча в цель с 6м. |  1  |  30.04.2024  |  |
| 65 | Легкая атлетика: ОРУ Бег 1000м, Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Подвижные игры с элементами бега и метания. |  1  |  07.05.2024  |  |
| 66 | Легкая атлетика: ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места, тройной с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. |  1  |  08.05.2024  |  |
| 67 | Футбол: Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Техника удара по мячу. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча |  1  |  14.05.2024  |  |
| 68 | Футбол: Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. |  1  |  15.05.2024  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. ​‌‌​Физическая культура 5 класс А.П. Матвеев,13 издание, Москва «Просвещение» 2023
2. ​‌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**

​‌ 1. Программа ДО "Гармоничное развитие детей средствами гимнастики", И.А.Винер, издательство "Просвещение"
 2. ВДУ "Футбол" , Г.А. Колодницкий, Кузнецов, М.В. Маслов, издательство "Просвещение" 3. ВДУ "Лёгкая атлетика", Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, издательство
 "Просвещение"
 4. ВДУ "Волейбол", Г.А. Колодницкий, Кузнецов, М.В. Маслов, издательство "Просвещение"

5. Программы внеурочной деятельности "спортивно-оздоровительная деятельность", П.В. Степанов, издательство "Просвещение"
 6. ВДУ "Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре", В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, издательство "Просвещение"
данные

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»
2. <https://spo.1sept.ru/urok/> Сайт "Я иду на урок физкультуры"
3. <http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»
4. <http://fizkulturnica.ru/> Материалы, размещенные на этом сайте, предназначены для учителей физической культуры, учеников и их родителей.
5. <https://www.uchportal.ru/load/100> Учительский портал. Методические разработки по физической культуре
6. <https://konspekteka.ru/fizkultura/> Учебно-методические материалы и разработки по физической культуре