

Краснодарский край Лабинский район станица Ахметовская  
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №21 имени участника Великой Отечественной  
войны Александра Ивановича Покрышкина станицы Ахметовской  
муниципального образования Лабинский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 28 августа 2022 года протокол № 1  
Председатель Безверхий А.С.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По Физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование, 5-6 класс

Количество часов 5 класс всего - 68 часов; 2 часа в неделю, 6 класс  
всего-68 часов.

Учитель Белевцов Леонид Викторович

Рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура" разработана на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО), требований, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (ФГОС ООО).

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических

действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 102 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 50 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 «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 технических действий спортивных игр.

#### Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического

развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении,

обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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 низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

тренироваться в упражнениях общеподготовительной 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	4	
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	
1.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	
1.3	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	
1.4	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	
1.5	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	
1.6	Гимнастика	10	
Итого по разделу		59	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	
Итого по разделу		4	
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Итого</b>		0	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		67	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество о часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	4	
Итого по разделу		4	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
Итого по разделу		0	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	
Итого по разделу		4	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	
2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	
2.5	Гимнастика	10	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	
Итого по разделу		60	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Физическая культура в основной школе. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1	06.09.2023
2	Т.Б. на уроках спортивных игр (футбол). Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	06.09.2023
3	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	12.09.2023
4	Передачи мяча, обыгрыш сближающихся противников	1	13.09.2023
5	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения (к.у.)	1	19.09.2023
6	Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	1	20.09.2023
7	Обводка мячом ориентиров	1	26.09.2023
8	Игра по упрощенным правилам. Удар головой	1	27.09.2023
9	ТБ на уроках легкой атлетики Овладение техникой высокого старта.	1	03.10.2023
10	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1	04.10.2023
11	Скоростной бег до 40 м. Передача эстафеты.	1	10.10.2023
12	Бег на результат 60 м.(к.у.) ВФСК(ГТО)	1	11.10.2023
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1	17.10.2023
14	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1х1). Правильная и неправильная осанка.	1	18.10.2023
15	Овладение техникой метания теннисного мяча с места. ОБЖ. Бросание круга утопающему. Безопасность на водоёмах	1	24.10.2023
16	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. ВФСК(ГТО)	1	25.10.2023
17	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Развитие выносливости в ходьбе и беге по пересеченной местности.	1	12.11.2024

18	Бег на 1000м (к.у.) ВФСК(ГТО)	1	13.11.2024
19	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1	19.11.2024
20	Олимпийские игры древности	1	20.11.2024
21	ТБ на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	1	26.11.2024
22	Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от плеча	1	27.11.2024
23	Совершенствование техники ловли и передач мяча двумя руками от груди.(к.у.)	1	03.12.2024
24	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1	04.12.2024
25	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении	1	10.12.2024
26	Ведение мяча с изменением направления.(к.у.)	1	11.12.2024
27	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника	1	17.12.2024
28	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника	1	18.12.2024
29	Взаимодействие двух игроков: «Отдай и выйди»	1	24.12.2024
30	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	25.12.2024
31	ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад.	1	14.01.2025
32	Стойка на лопатках. Первая помощь при травмах. ОБЖ. ПМП и правила её оказания.	1	15.01.2025
33	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	1	21.01.2025
34	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка	1	22.01.2025
35	Освоение техники кувырков вперед и назад(к.у.)	1	28.01.2025

36	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	29.01.2025
37	Перестроение из колонны по два и четыре в колонну по одному.	1	04.02.2025
38	Развитие силовых способностей в подтягивании в висе(м) и висе лёжа(д).	1	05.02.2025
39	Подтягивание в висе на перекладине (м) и висе лежа(д).(к.у.) ВФСК(ГТО)	1	11.02.2025
40	Прыжки через гимнастическую скакалку	1	12.02.2025
41	Освоение техники разбега в опорных прыжках	1	18.02.2025
42	Совершенствование техники опорных прыжков.(к.у.)	1	19.02.2025
43	ТБ на уроках спортивных игр. Овладение техникой передвижения игроков.	1	25.02.2025
44	Освоение навыка передач мяча в парах двумя руками сверху стоя на месте.	1	26.02.2025
45	Освоение навыка передач мяча в парах двумя руками снизу стоя на месте.	1	04.03.2025
46	Передачи мяча над собой и через сетку. (к.у.)	1	05.03.2025
47	Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3м. от сетки.	1	11.03.2025
48	Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 6м. от сетки.	1	12.03.2025
49	Эстафеты с использованием элементов игры в волейбол	1	18.03.2025
50	Подвижная игра «Пионербол»	1	19.03.2025
51	Комбинации из освоенных элементов игры	1	25.03.2025
52	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола(к.у.)	1	26.03.2025
53	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	1	01.04.2025
54	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».Раздел 15. II Легкая атлетика. 6 ч Урок 1. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Овладение техникой разбега в прыжках в высоту.	1	02.04.2025
55	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Овладение техникой разбега в прыжках в высоту.	1	08.04.2025
56	Овладение техникой приземления в прыжках в	1	09.04.2025

	высоту. Овладение техникой прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.(к.у.)		
57	Овладение техникой прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.(к.у.)	1	15.04.2025
58	Овладение техникой приземления в прыжках в длину. Овладение техникой прыжка в длину с 4-5 шагов разбега.	1	16.04.2025
59	Овладение техникой прыжка в длину с 4-5 шагов разбега.	1	22.04.2025
60	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега(к.у.) ВФСК(ГТО) III Кроссовая подготовка. 8 ч Урок 1. Т.Б. при занятиях кроссовой подготовкой. Развитие выносливости в медленном беге.	1	23.04.2025
61	Т.Б. при занятиях кроссовой подготовкой. Развитие выносливости в медленном беге.	1	29.04.2025
62	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Овладение техникой медленного бега по дистанции.	1	30.04.2025
63	Овладение техникой медленного бега по дистанции.	1	06.05.2025
64	6-минутный бег. Развитие выносливости в беге по пересеченной местности.	1	07.05.2025
65	Бег в равномерном темпе до 12 мин. ОБЖ Бег при эвакуации из опасной зоны. ЧС природного характера Закрепление навыка медленного бега по дистанции до 1000 м.	1	13.05.2025
66	Закрепление навыка медленного бега по дистанции до 1000 м.	1	14.05.2025
67	Соверш. техники бега по пересеченной местности 1000м.(к.у.) ВФСК(ГТО).	1	20.05.2025
68	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1	21.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1	06.09.2023
2	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	08.09.2023
3	Передачи мяча, обыгрыш сближающихся противников.	1	13.09.2023
4	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения	1	15.09.2023
5	Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам (к.у.)	1	20.09.2023
6	Нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2. Игра головой	1	22.09.2023
7	Игра по упрощенным правилам	1	27.09.2023
8	ТБ на уроках легкой атлетики. Высокой старт от 15 до 30 м.	1	29.09.2023
9	Освоения бега с ускорением от 30 до 50 м.	1	04.10.2023
10	Скоростной бег до 50 м. передачи эстафеты	1	06.10.2023
11	Бег на результат 60 м. (к.у.) ВФСК(ГТО)	1	11.10.2023
12	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1	13.10.2023
13	Освоение техники метания теннисного мяча с места	1	18.10.2023
14	Освоение техники метания теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.	1	20.10.2023
15	Освоение техники метания теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на результат. (к.у.) ВФСК(ГТО)	1	25.10.2023
16	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Развитие выносливости в ходьбе и беге по пересеченной местности.	1	27.10.2023
17	Овладение техникой бега на 1200 м. (к.у.) ВФСК(ГТО)	1	08.11.2023

18	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1	10.11.2023
19	ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ	1	15.11.2023
20	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	17.11.2023
21	Остановка двумя шагами и прыжком. Правила игры.	1	22.11.2023
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	24.11.2023
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в парах.	1	29.11.2023
24	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	1	01.12.2023
25	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости (к.у.)	1	06.12.2023
26	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	08.12.2023
27	Броски одной и двумя руками с места. Выбор одежды и обуви с учетом погоды и планируемых подвижных игр.	1	13.12.2023
28	Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди".	1	15.12.2023
29	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	20.12.2023
30	ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевого шага	1	22.12.2023
31	Освоение размыкания и смыкания на месте(к.у.)	1	27.12.2023
32	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	1	29.12.2023
33	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и	1	10.01.2024

	физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки		
34	ТБ на уроках гимнастики. Развитие силовых способностей на уроке гимнастики	1	12.01.2024
35	Упражнения на перекладине	1	17.01.2024
36	Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) к.у. ВФСК(ГТО)	1	19.01.2024
37	Подтягивание на перекладине в висе(м), (к.у.) ВФСК(ГТО)	1	24.01.2024
38	Прыжки со скакалкой.	1	26.01.2024
39	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110 см).	1	31.01.2024
40	Освоение техники опорных прыжков.	1	02.02.2024
41	Совершенствование техники опорных прыжков. (к.у.)	1	07.02.2024
42	ТБ на уроках спортивных игр. Овладение техникой перемещений в стойке приставными шагами.	1	09.02.2024
43	Закрепление навыка передач мяча в парах двумя руками сверху на месте	1	14.02.2024
44	Закрепление навыка передач мяча в парах двумя руками сверху после перемещение вперед. (к.у.)	1	16.02.2024
45	Передачи мяча через сетку	1	21.02.2024
46	Нижняя прямая подача с расстояния 3-4 м от сетки	1	23.02.2024
47	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки (к.у.)	1	28.02.2024
48	Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча.	1	01.03.2024
49	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	06.03.2024
50	Двусторонняя игра до 12 мин.	1	08.03.2024
51	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. (к.у.)	1	13.03.2024
52	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий	1	15.03.2024
53	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	20.03.2024
54	ТБ на уроках легкой атлетики. Овладение	1	22.03.2024

	техникой разбега в прыжках в высоту.		
55	Овладение техникой отталкивания в прыжках в высоту	1	03.04.2024
56	Овладение техникой прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. (к.у.)	1	05.04.2024
57	Овладение техникой приземления в прыжках в длину.	1	10.04.2024
58	Овладение техникой прыжка в длину с 5-7 шагов разбега	1	12.04.2024
59	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега(к.у ВФСК(ГТО).)	1	17.04.2024
60	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Развитие выносливости в медленном беге по пересеченной местности.	1	19.04.2024
61	Развитие выносливости в беге с ходьбой в медленном темпе	1	24.04.2024
62	Бег с препятствиями и на местности. Меры безопасности при пользовании качелями, езде на велосипеде.	1	26.04.2024
63	Развитие выносливости в равномерном беге по пересеченной местности.	1	01.05.2024
64	Кросс до 12 мин. Первая помощь при переломах и вывихах.	1	03.05.2024
65	Бег с равномерной скоростью по слабопересеченной местности.	1	08.05.2024
66	Кросс до 15 мин.	1	10.05.2024
67	Соверш. техники бега по пересеченной местности 1200м. (к.у.) ВФСК(ГТО)	1	15.05.2024
68	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1	17.05.2024
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

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

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Учебник

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

ФИПИ, библиотека ЦОК,РЭШ, Учи.ру, Якласс

