Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»,
г. Козельск Козельского района Калужской области

«Рассмотрено»
на заседании ШМК.
Руководитель ШМК
физического, трудового и
эстетического воспитания
_____ М.А. Зайцев
Протокол № 1 от 28.08.2023г.

«Принято»
на заседании
педагогического совета.
Протокол № 1
от 29.08.2023г.

«Утверждаю»
Директор
МКОУ «СОШ №3» г. Козельск
_____ Н.А. Савотина
Приказ № 194 от 30.08.2023г.

Рабочая программа
основного общего образования
по предмету «Физическая культура»
(обновлённый ФГОС)
5 - 6 классы
2023 – 2024 учебный год

Составитель программы:
Зайцев Михаил Анатольевич
преподаватель физической культуры

2023

1. Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.
Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.
Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.
Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.
Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.
Составление дневника физической культуры.
Физическое совершенствование. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.
Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.
Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).
Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».
Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.
Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.
Модуль «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 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 «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.

Примерная программа вариативного модуля
«Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.
Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей.
Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.
Развитие выносливости.
Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.
Развитие координации движений.
Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.
Развитие гибкости.
Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).
Упражнения культурно-этнической направленности.
Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.
Специальная физическая подготовка.
Модуль «Гимнастика».
Развитие гибкости.
Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).
Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку

на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.
Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).
Развитие выносливости.
Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.
Модуль «Лёгкая атлетика».
Развитие выносливости.
Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».
Развитие силовых способностей.
Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.
Развитие скоростных способностей.
Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Развитие координации движений.
Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).
Модуль «Зимние виды спорта».
Развитие выносливости.
Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.
Развитие силовых способностей.
Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в

«транспортировке».
Развитие координации.
Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.
Модуль «Спортивные игры».
Баскетбол.
Развитие скоростных способностей.
Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Развитие силовых способностей.
Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 градусов и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.
Развитие выносливости.
Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.
Развитие координации движений.
Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.
Футбол.
Развитие скоростных способностей.
Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 градусов и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры,

эстафеты.
Развитие силовых способностей.
Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).
Развитие выносливости.
Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

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

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

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

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

Предметные результаты

5 класс

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:
- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять 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);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:
- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное

явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов игр;

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- 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 разучен-ных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме ЭОР

5 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 2 часа			
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями его усвоению.	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
1.2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
1.3	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – 5 часов			
2.1	Режим дня и его значение для современного человека.	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
2.2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
2.3	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
2.4	Осанка как показатель физического здоровья школьника.	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
2.5	Измерение индивидуальных показателей физического развития.	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
2.6	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
2.7	Организация и проведение самостоятельных занятий.	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
2.8	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
2.9	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
2.10	Ведение дневника физической культуры.	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 58 часов			
3.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru

	деятельность».		
3.2	Упражнения для утренней зарядки.	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.3	Упражнения для дыхательной и зрительной гимнастики.	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.4	Водные процедуры после утренней зарядки.	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.5	Упражнения для развития гибкости.	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.6	Упражнения для развития координации. Упражнения на формирование телосложения.	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.7	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.8	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.9	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.10	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно».	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.11	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.12	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.13	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.14	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.15	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru

	безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.		
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень.	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.23	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	3	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.24	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.25	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.26	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания.	3	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru

3.27	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.28	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.29	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.30	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.31	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом.	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.34	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейбол.	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.37	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.38	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru

	Удар по неподвижному мячу.		
3.39	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.40	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.41	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.42	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров.	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
Раздел 4. СПОРТ – 3 часа			
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	3	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
Всего по программе – 68 часов			

6 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 2 часа			
1.1	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	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
1.2	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – 2 часа			
2.1	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
2.2	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 56 часов			
3.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
Модуль «Лёгкая атлетика»			
3.2	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.3	Спринтерский и гладкий равно-мерный бег по учебной дистанции.	3	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.4	Ранее разученные беговые упражнения.	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.5	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.6	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту;	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.7	Метание малого (теннисного) мяча	3	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол			
3.8	Технические действия игрока без мяча: Правила игры и игровая деятельность	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.9	Передвижение в стойке баскетболиста	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.10	Прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.11	Упражнения с мячом: ранее	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/

	разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям;		http://fizkultura-na5.ru
3.12	Упражнения с мячом: передача и броски мяча в корзину.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
Модуль «Гимнастика»			
3.13	Акробатическая комбинация.	4	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.14	Опорные прыжки	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.15	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.17	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
Модуль «Зимние виды спорта»			
3.18	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.19	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.20	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции	3	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.21	Передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение	3	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
Модуль «Спортивные игры». Волейбол			
3.22	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	4	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
3.23	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу	4	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru

	и сверху		
Модуль «Спортивные игры». Футбол			
3.24	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	6	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
Модуль «Спорт» –8 часа			
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	8	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru
Всего по программе – 68 часов			