

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании педагогического совета школы  
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:  
заместитель директора по УВР  
  
\_\_\_\_\_ А.И. Исакова

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом директора школы  
от «31» августа 2022 г. № 82



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету Физическая культура  
для 5 класса  
на 2022-2023 учебный год

Планирование составлено в соответствии с  
требованиями ФГОС ООО

Составитель программы: Булашева Дарья Ивановна  
учитель по физической культуре  
без квалификационной категории

с. Абалак  
2022 год

## I. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### Легкая атлетика (12 часов).

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метания в цель и на дальность. Теория: Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика.

**Промежуточная аттестация:** Сдача норматива бег на 60 метров. Сдача норматива прыжки в длину с места. Сдача норматива метание мяча с весом 150г. без разбега. Сдача норматива 1500 метров.

*Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

### Гимнастика с элементами акробатики (12 часов).

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. Строевая подготовка. Акробатические упражнения, Прыжки через козла, разными способами. Лазание по катату. Теория: Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

**Промежуточная аттестация:** Сдача норматива подтягивания в висе. Сдача норматива оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках. Сдача норматива оценка техники выполнения опорного прыжка.

*Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

### Спортивные игры (14 часов – волейбол), (14 часов – баскетбол).

С 6 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. С 6 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Бадминтон», «Настольный теннис») и

специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм). Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми. Теория: Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг.

**Промежуточная аттестация (волейбол):** Сдача норматива учебная игра по упрощенным правилам.

**Лыжная подготовка (12 часов).**

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. Теория: Подготовка лыжника к сезону. Лыжные виды спорта.

**Промежуточная аттестация:** Сдача норматива выполнения техника передвижения на лыжах классических ходов. Сдача норматива бег на лыжах 2000 метров.

*Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

**Кроссовая подготовка (14 часов).**

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; подвижных игр (типа «Русская лапта», «Футбол»); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий. Теория: Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Промежуточная аттестация:** Сдача норматива 1500 метров. Сдача норматива бег 60 м. Сдача норматива наклон вперед из положения стоя. Сдача норматива прыжок в длину с места. Сдача норматива подтягивание на низкой перекладине (девочки) на высокой (мальчики). Сдача норматива челночный бег 3 x 10м.

*Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

## **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 - 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 - 12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 - 12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### *В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно - массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

*Знание о физической культуре*

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в

современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности:*

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

*Физическое совершенствование:*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Кроссовая

подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

## Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы учебного занятия (урока)	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
<b>1. Легкая атлетика (12 часов)</b>				
1	Требования и гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой	1	<a href="https://sport.wikireading.ru/13322">https://sport.wikireading.ru/13322</a> <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-legkaya-atletika-6067067.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-legkaya-atletika-6067067.html</a> Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.], 2015 г. стр. 77 - 90 Раздел легкая атлетика.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни, реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
2	Челночный бег 3x10	1	<a href="https://sport.wikireading.ru/3878">https://sport.wikireading.ru/3878</a>	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
3	Теория: Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	<a href="https://info.wikireading.ru/263726">https://info.wikireading.ru/263726</a>	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение.
5	Бег 30 метров	1	<a href="https://sport.wikireading.ru/3878">https://sport.wikireading.ru/3878</a>	

6	Бег 60 метров	1		<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим, девочкам. реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов</p>
7	Прыжки в длину с места	1	<a href="https://fis.wikireading.ru/8891">https://fis.wikireading.ru/8891</a>	
8	Метание малого мяча с 3-5 шагов	1	<a href="https://infourok.ru/sovershenstvovanie-tehnike-metaniya-myacha-s-3-5-shagov-s-razbega-metanie-malogo-myacha-na-zadannoe-rasstoyanie-4264535.html">https://infourok.ru/sovershenstvovanie-tehnike-metaniya-myacha-s-3-5-shagov-s-razbega-metanie-malogo-myacha-na-zadannoe-rasstoyanie-4264535.html</a>	
9	Бег в равномерном темпе	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=R1RVSYnegY">https://www.youtube.com/watch?v=R1RVSYnegY</a>	
10	Сдача норматива бег на 60 метров.	1	<a href="https://sport.wikireading.ru/5321">https://sport.wikireading.ru/5321</a>	

	Сдача норматива прыжки в длину с места			Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
11	Сдача норматива метание мяча весом 150 г., с разбега	1		
12	Сдача норматива 1500 метров	1		
13	Сдача норматива Челночный бег 3 x 10 м			
<b>2. Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)</b>				
14	Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности на уроке гимнастики	1	<a href="https://sport.wikireading.ru/13325">https://sport.wikireading.ru/13325</a> Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Горочкова и др.], 2015 г. стр. 97 - 108	Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний.
15	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе	1	<a href="https://sport.wikireading.ru/5274">https://sport.wikireading.ru/5274</a>	
16	Теория: Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	<a href="https://med.wikireading.ru/32046">https://med.wikireading.ru/32046</a>	
17	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	<a href="https://sport.wikireading.ru/434">https://sport.wikireading.ru/434</a>	
18	Прыжок через козла согнув ноги. Прыжок через козла ноги врозь	1	<a href="https://bodybuilding-and-fitness.ru/uprazhneniya/pryzhok-cherez-kozla.html">https://bodybuilding-and-fitness.ru/uprazhneniya/pryzhok-cherez-kozla.html</a>	
19	Теория: Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	<a href="https://sport.wikireading.ru/10407">https://sport.wikireading.ru/10407</a>	
20	Акробатическая комбинация. Кувырок вперед, назад	1	<a href="https://educ.wikireading.ru/h3mtkGgeF2">https://educ.wikireading.ru/h3mtkGgeF2</a>	

21	Выбор упражнений и составление инд. комплексов для утренней гигиенической гимнастики (УГГ), физкультминуток, физкультпауз.	1	<a href="http://ds54-belochka.ru/images/Docs/New4/fizk_min.pdf">http://ds54-belochka.ru/images/Docs/New4/fizk_min.pdf</a>	Показать детям упражнения для зарядки и после усталости сидя за столом во время уроков или за компьютером.
22	Стойка на лопатках	1	<a href="https://helpiks.org/1-87696.html">https://helpiks.org/1-87696.html</a>	
23	Сдача норматива подтягивания в висе	1	<a href="https://gtonorm.ru/podtyagivanie-iz-visa-lezha-na-nizkoj-perekladine.html">https://gtonorm.ru/podtyagivanie-iz-visa-lezha-na-nizkoj-perekladine.html</a>	
24	Сдача норматива. Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	1		
25	Сдача норматива. Оценка техники выполнения опорного прыжка	1		
<b>3. Спортивные игры (волейбол) (11 часов)</b>				
26	Техника безопасности на занятиях спортивными играми	1	<a href="https://studopedia.ru/8_101334_trebovaniya-tehniki-bezopasnosti-vo-vremya-zanyatiy-podvizhnimi-i-sportivnimi-igrami.html">https://studopedia.ru/8_101334_trebovaniya-tehniki-bezopasnosti-vo-vremya-zanyatiy-podvizhnimi-i-sportivnimi-igrami.html</a> Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.], 2015 г. стр. 116 - 121	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Использование нового содержания совместно с ранее изученным в условиях фронтального опроса, беседы, выполнения упражнений. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с
27	Стойка перемещение волейболиста	1	<a href="https://football-match24.com/stojki-volejbolistov-i-sposoby-peremeshheniya-igrokov-v-voleybole.html">https://football-match24.com/stojki-volejbolistov-i-sposoby-peremeshheniya-igrokov-v-voleybole.html</a>	
28	Ловля и передача мяча	1	<a href="https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole">https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole</a>	
29	Высокая и средняя стойка волейболиста	1	<a href="https://football-match24.com/stojki-volejbolistov-i-sposoby-peremeshheniya-igrokov-v-voleybole.html">https://football-match24.com/stojki-volejbolistov-i-sposoby-peremeshheniya-igrokov-v-voleybole.html</a>	

30	Передача мяча сверху над собой	1	<a href="https://infourok.ru/volleybol-verhnyaya-peredacha-myacha-844957.html">https://infourok.ru/volleybol-verhnyaya-peredacha-myacha-844957.html</a>	обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; демонстрировать технические действия в спортивных играх.
31	Передача мяча снизу над собой	1		
32	Нижняя прямая подача	1		
33	Теория: Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг.	1	<a href="https://ypok.pf/library/doping_v_sporte_i_zhizni_093938.html">https://ypok.pf/library/doping_v_sporte_i_zhizni_093938.html</a>	
34	Передача мяча сверху в парах	1	<a href="https://infourok.ru/volleybol-verhnyaya-peredacha-myacha-844957.html">https://infourok.ru/volleybol-verhnyaya-peredacha-myacha-844957.html</a>	
35	Передача мяча снизу в парах	1		Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
36	Сдача норматива учебная игра по упрощенным правилам	1	<a href="https://pandia.ru/text/81/498/94430.php">https://pandia.ru/text/81/498/94430.php</a>	
<b>4. Лыжная подготовка (12 часов)</b>				
37	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	1	<a href="https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-lyzhnoi-podgotovki-2.html">https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-lyzhnoi-podgotovki-2.html</a> Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.], 2015 г. стр. 135 - 172	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, дать знания о терминологии и достижениях российских спортсменов в различных видах лыжного спорта.
38	Теория: Подготовка лыжника к сезону. Лыжные виды спорта.	1	<a href="https://alterozoom.com/documents/38261.html">https://alterozoom.com/documents/38261.html</a>	Показать видео урок о великих спортсменах прошлого и настоящего времени.
39	Разновидности лыжных ходов	8	<a href="https://vsnege.com/gornye-lyzhi/vidy-klassicheskikh-lyzhnyh-hodov-ih-osobennosti-i-dostoinstva/">https://vsnege.com/gornye-lyzhi/vidy-klassicheskikh-lyzhnyh-hodov-ih-osobennosti-i-dostoinstva/</a>	демонстрировать технические действия в лыжной подготовке

40	Сдача норматива выполнения техники передвижения на лыжах классических ходов	1	<a href="https://gtonorm.ru/beg-na-lyzhax.html">https://gtonorm.ru/beg-na-lyzhax.html</a>	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
41	Сдача норматива бег на лыжах 1500 метров	1		
<b>5. Спортивные игры (баскетбол) (10 часов)</b>				
42	Техника безопасности на занятиях спортивными играми	1	<a href="https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-sportivnih-igr-2178729.html">https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-sportivnih-igr-2178729.html</a> Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.], 2015 г. стр. 109 - 115	демонстрировать технические действия в спортивных играх.
43	Ловля, передача мяча в парах	1	<a href="https://football-match24.com/peredacha-myacha-v-basketbole-vidy-texnika-pasakak-lovit-myach.html">https://football-match24.com/peredacha-myacha-v-basketbole-vidy-texnika-pasakak-lovit-myach.html</a>	побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Показать правильную технику выполнения, следить за ошибками, исправлять их. Индивидуально подходить учитывая ошибки. Все упражнения выполняются и заканчиваются по свистку.
44	Ведение мяча на месте, передачи в парах	1		
45	Теория: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	<a href="https://www.volgmed.ru/uploads/files/2020-8/133824-organizaciya_ohrany_truda_i_profilaktiki_travmatizma_na_zanyatyah_po_fizicheskoj_kulture.pdf">https://www.volgmed.ru/uploads/files/2020-8/133824-organizaciya_ohrany_truda_i_profilaktiki_travmatizma_na_zanyatyah_po_fizicheskoj_kulture.pdf</a>	Показать видео урок о первой помощи при травмах, разновидности перевязок. Видео про спортсменов, получившие травмы и их восстановление.
46	Ведение мяча на месте, в движении, поочередное ведение	1	<a href="https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm">https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm</a>	Показать правильную технику выполнения, следить за ошибками, исправлять их. Индивидуально

				подходить учитывая ошибки. Все упражнения выполняются и заканчиваются по свистку.
47	Броски мяча в кольцо, передача, ловля мяча в парах	1	<a href="https://football-match24.com/peredacha-myacha-v-basketbole-vidy-texnika-pasakak-lovit-myach.html">https://football-match24.com/peredacha-myacha-v-basketbole-vidy-texnika-pasakak-lovit-myach.html</a>	
48	Остановка двумя шагами, прыжком	1		Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам.
49	Передвижение игрока, повороты с мячом	1		Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях
50	Подвижная игра «Мяч капитану»	1	<a href="http://www.gomelscouts.com/myach-kapitanu.html">http://www.gomelscouts.com/myach-kapitanu.html</a>	Рассказать про правила игры, начинаем с упрощённого варианта, затем усложнить.
51	Игра в мини-баскетбол на одно кольцо «Стритбол»	1	<a href="https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/stritbol/">https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/stritbol/</a>	
<b>6. Кроссовая подготовка (11 часов)</b>				
52	Требования и гигиенические правила на занятиях кроссовой подготовкой	1	<a href="https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka">https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka</a> Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.], 2015 г. стр. 169 - 170	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях кроссовой подготовкой, дать знания о терминологии и достижениях российских спортсменов в различных видах кроссового бега.
53	Теория: Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	<a href="http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/947">http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/947</a>	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение
54	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	<a href="https://gtonorm.ru/beg-po-peresechennoj-mestnosti/">https://gtonorm.ru/beg-po-peresechennoj-mestnosti/</a>	Показать трассу с препятствиями впереди, преодолеть быстро и аккуратно
55	Подвижная игра «Русская лапта»	1	<a href="https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-russkaya-lapta-1654530.html">https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-russkaya-lapta-1654530.html</a>	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам.

56	Подвижная игра «Футбол». Упражнения без мяча и с мячом.	1	<a href="http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/1686-podvizhnye-igry-na-zanyatiyakh-po-futbolu">http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/1686-podvizhnye-igry-na-zanyatiyakh-po-futbolu</a> стр. учеб	<p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; демонстрировать технические действия в спортивных играх.</p>	
57	Подвижная игра «Футбол». Ведения мяча подъемом и подошвой	1	<a href="https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-futbola-1461767.html">https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-futbola-1461767.html</a>		
58	Сдача норматива 1500 метров	1	<a href="https://gto-normativy.ru/beg/normativy-bega-na-1-km-1000-metrov">https://gto-normativy.ru/beg/normativy-bega-na-1-km-1000-metrov</a>		
59	Сдача норматива бег 60 м.	1			
60	Сдача норматива. Наклон вперед из положения стоя.	1			
61	Сдача норматива: Прыжок в длину с места.	1			
62	Сдача норматива: Челночный бег 3 x 10м	1			
63	Сдача норматива: Сдача норматива подтягивание на низкой (девочки) на высокой перекладине (мальчики)	1			
64	<i>«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно–спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>	В процессе урока			<p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.</p>

<b>1 четверть</b>	16		
<b>2 четверть</b>	17		
<b>3 четверть</b>	19		
<b>4 четверть</b>	16		
<b>Итого:</b>	<b>68</b>		