

Приложение
УТВЕРЖДЕНО
приказом Монастырской
Православной школы
от 31.08.2023г

Рабочая программа

(ID 2843916)

учебного предмета «Физическая культура»

(базовый уровень)

для обучающихся 5-6 классов

Предметная линия учебников Матвеева А.П. (5-9 классы)

с. Дивеево

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание.

Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 5-6 классах – 136 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю),.

1. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское и духовно-нравственное воспитание:

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;

Трудовое воспитание:

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

Эстетическое воспитание:

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

Ценности научного познания:

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;

необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

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;

Экологическое воспитание:

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

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

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 возрастнo-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 физкультурминуток, 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:

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 физкультурминуток, 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.

2. Содержание учебного курса

2.1 5 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

- Общефизическая подготовка.

2.2 6 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

- Общефизическая подготовка.

3. Тематическое планирование

3.1 5 класс

	Содержание, разделы, темы	Кол-во часов	ЭОР
Знания о физической культуре 4ч.			
1	Инструктаж по ТБ. История физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Физическое совершенствование 64			
Лёгкая атлетика 9			
2	Высокий старт и техника его выполнения. Тест-прыжок с места. ВСКГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники высокого старта.	1	
4	Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Тест- 3x10м.	1	
5	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.	1	
6	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	1	
7	Бег с максимальной скоростью с ходу. Тест- бег 30 метров. ВСКГТО.	1	
8	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта.	1	

9	Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.	1	
10	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Тест-бег 60 метров. ВСКГТО.	1	
Кроссовая подготовка 3			
11	Медленный бег с изменением направления по сигналу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	1	
13	Бег равномерном темпе. Развитие силовой выносливости	1	
Футбол 6			
14	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15	Совершенствование ударов по неподвижному и катящемуся мячу.	1	
16	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
17	Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Игра «Попади в цель».	1	
18	Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения без сопротивления защитника..	1	
19	Комбинации из освоенных элементов: ведение, приём мяча, остановка. Игра в футбол.	1	
Знания о физической культуре			
20	Физическая культура (основные понятия)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Баскетбол 6			
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22	Ловля и передача мяча. Перемещение в стойке приставными шагами	1	
23	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Игра «Не давай мяч водящему».	1	
24	Совершенствование ведения мяча. Эстафеты.	1	
25	Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	
26	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места. Игра баскетбол.	1	
Волейбол 14			
27	Ознакомление с техникой выполнения прямой нижней подачи	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28	Разучивание техники выполнения прямой нижней подачи.	1	
29	Закрепление техники выполнения прямой нижней	1	

	подачи.		
30	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи.	1	
31	Тест-прямая нижняя подача.	1	
32	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1	
33	Разучивание техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1	
34	Закрепление техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1	
35	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
36	Тест- техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1	
37	Ознакомление с техникой передачи мяча сверху двумя руками	1	
38	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками	1	
39	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками	1	
40	Тест-техника передачи мяча сверху двумя руками. Игра в волейбол.	1	
<i>Знания о физической культуре</i>			
41	Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
<i>Гимнастика с основами акробатики. 10</i>			
42	Инструктаж по ТБ. Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
43	Группировки и перекаты. Упражнения полушпагат и шпагат.	1	
44	Упражнения для развития подвижности суставов (складка и мост)	1	
45	Ритмическая гимнастика.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
46	Комплекс активных упражнений с большой амплитудой движений под музыку.	1	
47	Тест-комплекс ритмической гимнастики.	1	
48	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	
49	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла.	1	
50	Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.	1	
51	Тест- комбинация на гимнастической скамейке.	1	
<i>Гандбол 6</i>			
52	Овладение техникой передвижений: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

53	Освоение ловли и передачи мяча двумя руками на месте. Эстафеты с мячами	1	
54	Освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Эстафеты	1	
55	Овладение техникой бросков мяча сверху в опорном положении и в прыжке	1	
56	Комбинации из освоенных элементов техники. Эстафеты с мячами	1	
57	Комбинации из освоенных элементов техники. Игра в гандбол	1	
<i>Лёгкая атлетика 7</i>			
58	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
59	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
60	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
61	Тест-прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
62	Упражнения в метании теннисного мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1	
63	Метание теннисного мяча по движущейся (катящейся) мишени.	1	
64	Тест-метание теннисного мяча на дальность. ВСКГТО.	1	
<i>Знания о физической культуре</i>			
65	Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий. Закаливание	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
<i>Кроссовая подготовка 3</i>			
66	Промежуточная аттестация	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
67	Переменный бег	1	
68	Переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервала отдыха. Бег трусцой.	1	
Итого: 68 часов			

3.2.6 класс

	<i>Содержание, разделы, темы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>ЭОР</i>
<i>Знания о физической культуре 4ч.</i>			
1	Инструктаж по ТБ. История физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
<i>Физическое совершенствование 64</i>			
<i>Лёгкая атлетика 9</i>			
2	Высокий старт и техника его выполнения. Тест-прыжок с места. ВСКГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники высокого старта.	1	
4	Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Тест- 3x10м.	1	
5	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.	1	
6	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	1	
7	Бег с максимальной скоростью с ходу. Тест- бег 30 метров. ВСКГТО.	1	
8	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта.	1	
9	Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.	1	
10	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Тест-бег 60 метров. ВСКГТО.	1	
<i>Кроссовая подготовка 3</i>			
11	Медленный бег с изменением направления по сигналу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	1	
13	Бег равномерном темпе. Развитие силовой выносливости	1	
<i>Футбол 6</i>			
14	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15	Совершенствование ударов по неподвижному и катящемуся мячу.	1	
16	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
17	Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Игра «Попади в цель».	1	
18	Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения без сопротивления защитника..	1	
19	Комбинации из освоенных элементов: ведение, приём мяча, остановка. Игра в футбол.	1	

Знания о физической культуре			
20	Физическая культура (основные понятия)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Баскетбол 6			
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22	Ловля и передача мяча. Перемещение в стойке приставными шагами	1	
23	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Игра «Не давай мяч водящему».	1	
24	Совершенствование ведения мяча. Эстафеты.	1	
25	Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	
26	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места. Игра баскетбол.	1	
Волейбол 14			
27	Ознакомление с техникой выполнения прямой нижней подачи	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28	Разучивание техники выполнения прямой нижней подачи.	1	
29	Закрепление техники выполнения прямой нижней подачи.	1	
30	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи.	1	
31	Тест-прямая нижняя подача.	1	
32	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1	
33	Разучивание техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1	
34	Закрепление техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1	
35	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
36	Тест- техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1	
37	Ознакомление с техникой передачи мяча сверху двумя руками	1	
38	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками	1	
39	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками	1	
40	Тест-техника передачи мяча сверху двумя руками. Игра в волейбол.	1	
Знания о физической культуре			
41	Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Гимнастика с основами акробатики. 10			

42	Инструктаж по ТБ. Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
43	Группировки и перекаты. Упражнения полушпагат и шпагат.	1	
44	Упражнения для развития подвижности суставов (складка и мост)	1	
45	Ритмическая гимнастика.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
46	Комплекс активных упражнений с большой амплитудой движений под музыку.	1	
47	Тест-комплекс ритмической гимнастики.	1	
48	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	
49	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла.	1	
50	Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.	1	
51	Тест- комбинация на гимнастической скамейке.	1	
Гандбол 6			
52	Овладение техникой передвижений: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
53	Освоение ловли и передачи мяча двумя руками на месте. Эстафеты с мячами	1	
54	Освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Эстафеты	1	
55	Овладение техникой бросков мяча сверху в опорном положении и в прыжке	1	
56	Комбинации из освоенных элементов техники. Эстафеты с мячами	1	
57	Комбинации из освоенных элементов техники. Игра в гандбол	1	
Лёгкая атлетика 7			
58	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
59	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
60	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
61	Тест-прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
62	Упражнения в метании теннисного мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1	
63	Метание теннисного мяча по движущейся (катящейся) мишени.	1	
64	Тест-метание теннисного мяча на дальность. ВСКГТО.	1	

Знания о физической культуре

65	Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий. Закаливание	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
----	--	---	---

Кроссовая подготовка 3

66	Промежуточная аттестация	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
67	Переменный бег	1	
68	Переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервала отдыха. Бег трусцой.	1	

Итого: 68 часов