**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

МБОУ "Школа №56"

*«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»*

на заседании МО Руководитель ШМС Директор школы

\_\_\_\_\_ / И.М.Выборнова / \_\_\_\_\_\_ / М.В. Войтко / \_\_\_\_\_\_\_\_/ И.В. Наумова /

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ 2024 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 1105265)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 6 класса основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Андрюшин Николай Анатольевич

Учитель физической культуры

Высшей квалификационной категории

Рабочую программу использует: Козырева Мария Вячеславовна

Учитель физической культуры

Город Рязань 2024 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических спосбностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся отдельно от класса по специально разработанной программе.

Для обучающихся с ЗПР в образовательной организации организовано инклюзивное обучение, которое представлено в следующим вариантах:

1. Совместное обучение, нормально развивающихся обучающихся с учащимися имеющим ограниченные возможности здоровья ЗПР, в общеобразовательных классах. Осуществляется с учетом раздела «Адаптивная физическая культура».

2. Индивидуальное обучение - при наличии показаний. Осуществляется по индивидуальному учебному плану - на дому.

В школе №56 учащиеся распределяются на общеобразовательные и гимназические классы. В общеобразовательных классах, время на разучивание всех новых упражнений отводится больше, чем в гимназических классах. Это связано, прежде всего, с умственными и психофизиологическими особенностями развития учащихся.

Условия проведения уроков физической культуры в МБОУ «СОШ №56»:

Не позволяют в полном объёме проводить:

* раздел «Гимнастика с элементами акробатики», отсутствует гимнастическое оборудование: конь, козёл, брусья, перекладина;
* раздел «Лыжная подготовка», отсутствует лыжная трасса с изменением рельефа местности, что исключают изучение спусков и подъёмов.
* раздел «Лёгкая атлетика», отсутствует прыжковая яма, оборудование для прыжков в высоту.

Позволяют:

* проводить уроки по разделам: «Волейбол», «Баскетбол», «Русская лапта» в полном объёме;

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 6 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.   
 Вариативные модули реализуются за счёт внеурочной деятельности «Спортивные игры».  
 При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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.

*Модуль «Теоретическая подготовка»* подаётся блоками. Сообщение какого-либо материала осуществляется в форме бесед (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Также изучение данного модуля осуществляется самостоятельно детьми, не принимающим участия в практической части урока.

Основную роль данный модуль занимает при проведении дистанционной формы обучения учащихся, а также вовремя освобождения учащихся от физической нагрузки после перенесения заболевания, по рекомендации врача. В этом случае используется предметная линия учебников 5 – 7 классы М. Я. Виленский, издательство «Просвещение», Москва, 2013 год.

**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).

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).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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.

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

Русская лапта. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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**

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 разучен­ных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | | | | | |
| 1.1. | *Модуль «Теоретическая подготовка».*  Основы знаний.  Двигательные умения и навыки.  Развитие двигательных способностей. | 68 |  |  | Учебный год | Устное изучение | | Письменная работа | Учебник по физической культуре для учащихся 5 – 7 классов под редакцией М. Я. Виленского. | |
| Итого по разделу | | 68 |  | | | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Составление дневника физической культуры.  Физическая подготовка человека.  Правила развития физических качеств.  Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.  Правила измерения показателей физической подготовленности.  Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.  Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. |  |  |  | Учебный год | Практика | |  |  | |
| Итого по разделу | |  |  | | | | | | | |
| Раздел 3. Физическое совершенствование. | | | | | | | | | | |
| Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения. |  |  |  | Учебный год | Практика | |  |  | |
| 3.2. | Упражнения для профилактики нарушения зрения. |  |  |  | Учебный год | Практика | |  |  | |
| 3.3. | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. |  |  |  | Учебный год | Практика | |  |  | |
| Итого по разделу | |  |  |  |  |  | |  |  | |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | | | |
| 3.4. | *Модуль "Гимнастика".* | 4 |  | 4 | 2 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| 3.5. | *Модуль "Зимние виды спорта".* | 8 |  | 8 | 3 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| 3.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* | 14 |  | 14 | 1,4 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| 3.7. | *Модуль "Спортивные игры. Баскетбол".* | 12 |  | 12 | 2 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| 3.8. | *Модуль "Спортивные игры. Волейбол".* | 12 |  | 12 | 4 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| 3.9. | *Модуль «Спортивные игры. Русская лапта»* | 8 |  | 8 | 1,4 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| Итого по разделу | | 58 |  | | | | | | | |
| Спорт | | | | | | | | | | |
| 4.0. | *Модуль "Общая физическая подготовка".* | 10 |  | 10 | 1,4 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  | | | | | |

**календарно-тематическое планирование 6 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | №  урока  в разделе/  теме | Наименование темы урока | Основные виды деятельности обучающихся на уроке | Календарные сроки  изучения (коррекция) | | Домашнее задание |
| план | факт |
|  | 1 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры.  Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт до 30 м. Бег 20 м. Бег 30 м.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Влияние физических упражнений на основные системы организма. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  Что необходимо делать для укрепления нервной системы?» |
|  | 2 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Бег без учёта времени до 3000 м.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Влияние физических упражнений на основные системы организма. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Что включает в себя эндокринная система и как она работает?» |
|  | 3 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Бег с ускорением от 30 до 60 м. Бег 60 м. Многоскоки.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Влияние физических упражнений на основные системы организма. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как, занятия физическими упражнениями влияют на эндокринную систему?» |
|  | 4 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс 500 м.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Что такое здоровье. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как термин «Здоровье», определён всемирной организацией здравоохранения?» |
|  | 5 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс 1000 м.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Что такое здоровье. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Перечислите три уровня ценности здоровья». |
|  | 6 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Челночный бег 5х10 м. Метание мяча на дальность.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Что такое здоровье. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие факторы влияют на здоровье?» |
|  | 7 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс 1500 м.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Слагаемы здорового образа жизни. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Что включает в себя здоровый образ жизни?» |
|  | 1 | Модуль. Русская лапта.  Правила поведения и техника безопасности на уроках по русской лапте.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Слагаемы здорового образа жизни. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как здоровый образ жизни влияет на здоровье?» |
|  | 2 | Модуль. Русская лапта.  Правила игры «Русская лапта». Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Слагаемы здорового образа жизни. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Что такое режим дня?» |
|  | 3 | Модуль. Русская лапта.  Ловля мяча в поле (свеча). Передача мяча игроками поля. Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Слагаемы здорового образа жизни. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Опишите свой режим дня». |
|  | 4 | Модуль. Русская лапта.  Осаливание игроков в момент выполнения перебежек. Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Слагаемы здорового образа жизни. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Что в себя включает личная гигиена» |
|  | 1 | Модуль. Общая физическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на уроках общей физической подготовки. Гибкость. Сгибание-разгибание рук в упоре.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Слагаемы здорового образа жизни. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Что из личной гигиены ты выполняешь?» |
|  | 2 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подъём туловища из положения лёжа.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Слагаемы здорового образа жизни. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Что такое рациональное питание?» |
|  | 3 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подтягивание на перекладине.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Слагаемы здорового образа жизни. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какую роль играют витамины и как они делятся». |
|  | 4 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подъём ног из положения, вис на перекладине. Вис на перекладине, руки согнуты хватом сверху.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Слагаемы здорового образа жизни. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Опишите режим питания при занятиях физическими упражнениями». |
|  | 5 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Прыжки в длину с места.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Слагаемы здорового образа жизни. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Перечислите основные правила гигиены питания» |
|  | 1 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола. Упражнение на координацию «восьмёрка» на скорость.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как правильно выполнить защитную стойку?» |
|  | 2 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Упражнение на координацию «восьмёрка» на выносливость.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполняется ведение мяча с изменением направления и высотой отскока?» |
|  | 3 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Передача мяча в парах.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполнить остановку в два шага?» |
|  | 4 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Ведение мяча.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполнить вырывание мяча?» |
|  | 5 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Броски в кольцо.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполняется передача одной рукой от плеча?» |
|  | 6 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Передача одной рукой от плеча. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполняется бросок мяча в кольцо после ведения?» |
|  | 7 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Остановка в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполнить бросок одной рукой от плеча с места?» |
|  | 8 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Перечислите фазы выполнения опорного прыжка». |
|  | 9 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Контрольное упражнение.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как в опорном прыжке выполняется разбег, наскок на мостик и толчок ногами?» |
|  | 10 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Контрольное упражнение.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как в опорном прыжке выполняются полёт и приземление?» |
|  | 11 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Правила игры «Стритбол».  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Опишите правила выполнения прыжка ноги врозь». |
|  | 12 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Правила игры «Стритбол».  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие разновидности простого виса вы знаете?» |
|  | 1 | Модуль. Гимнастика.  Правила поведения и техника безопасности на уроках спортивной гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Перечислите разновидности простых упоров». |
|  | 2 | Модуль. Гимнастика.  Акробатика: два кувырка в перёд слитно, мост из положения стоя с помощью.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Опишите технику выполнения подъёма переворотом махом одной и толчком другой». |
|  | 3 | Модуль. Гимнастика.  Акробатика: два кувырка в перёд слитно, мост из положения стоя с помощью.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие упражнения позволят освоить «мост» из положения стоя?» |
|  | 4 | Модуль. Гимнастика.  Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения на гимнастическом бревне.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполняется опорный прыжок ноги врозь» |
|  | 1 | Модуль. Зимние виды спорта.  Лыжная подготовка.  Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Лыжная подготовка | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Опиши технику выполнения одновременного двухшажного хода» |
|  | 2 | Модуль. Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.  Попеременный двухшажный ход.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Лыжная подготовка | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Объясни технику выполнения подъёма «ёлочкой». |
|  | 3 | Модуль. Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.  Одновременный двухшажный ход  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Лыжная подготовка | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Объясни технику выполнения торможение «упором». |
|  | 4 | Модуль. Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.  Прохождение дистанции 3,5 км.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Лыжная подготовка | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие двигательные качества развиваются в процессе занятий лыжной подготовкой?». |
|  | 5 | Модуль. Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.  Прохождение дистанции 3,5 км.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Лыжная подготовка | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Чем одновременный ход отличается от попеременного?». |
|  | 6 | Модуль. Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.  Прохождение дистанции 3,5 км.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Лыжная подготовка | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как можно подняться на горку и спуститься с неё?». |
|  | 7 | Модуль. Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.  Подъём «ёлочкой».  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Волейбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие два упражнения для освоения передач мяча в движении вы знаете?» |
|  | 8 | Модуль. Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.  Подъём «ёлочкой».  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Волейбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Опиши технику выполнения верхней прямой подачи». |
|  | 1 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Правила поведения и техника безопасности на уроках на уроках волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Футбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как возник футбол?» |
|  | 2 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Стойка игрока.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Футбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Напиши основные правила игры футбол». |
|  | 3 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Перемещения в сойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Футбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие правила необходимо соблюдать, чтобы избежать травмы во время занятиями футболом?» |
|  | 4 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Передача мяча над собой.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Футбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие качества развивает футбол?» |
|  | 5 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Футбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполнить удар внутренней стороной стопы?» |
|  | 6 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Передача мяча через сетку.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Футбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполнить остановку катящего мяча подошвой?» |
|  | 7 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 от сетки.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Футбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполнить остановку катящего мяча внутренней стороной стопы?» |
|  | 8 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Игра по упрощённым правилам волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Футбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполнить ведения мяча?» |
|  | 9 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Игра по упрощённым правилам волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Футбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполнить удар внутренней частью подъёма?» |
|  | 10 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Игра по упрощённым правилам волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Футбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Опиши основную стойку вратаря?» |
|  | 11 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Игра по упрощённым правилам волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Футбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполнить удар по мячу серединой подъёма?» |
|  | 12 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Игра по упрощённым правилам волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Футбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполнить остановку летящего мяча серединой подъёма?» |
|  | 1 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Правила поведения и техника безопасности на уроках ОФП.  Гибкость. Сгибание-разгибание рук в упоре.  Модуль. Теоретическая подготовка. Слагаемы здорового образа жизни. Закаливание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Что такое закаливание?», «Перечисли принципы закаливания» |
|  | 2 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подъём туловища из положения лёжа.  Модуль. Теоретическая подготовка. Слагаемы здорового образа жизни. Закаливание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие средства закаливания ты знаешь?», «Какие средства закаливания ты используешь?» |
|  | 3 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подтягивание на перекладине.  Модуль. Теоретическая подготовка. Слагаемы здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Перечисли основные правила организации распорядка дня» |
|  | 4 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подъём ног из положения, вис на перекладине. Вис на перекладине, руки согнуты хватом сверху.  Модуль. Теоретическая подготовка. Слагаемы здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «На что влияет не соблюдение режима дня?» |
|  | 5 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Прыжки в длину с места.  Модуль. Теоретическая подготовка. Слагаемы здорового образа жизни. Вредные привычки. 65 | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Что относится к вредным привычкам?», «Опишите одну из вредных привычек, и как это влияет на занятия физическими упражнениями?» |
|  | 1 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег 20 м. Бег 30 м.  Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Что относится к субъективным показателям самоконтроля?» |
|  | 2 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс до 3000 м без учёта времени.  Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Перечисли внешние признаки переутомления». |
|  | 3 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Многоскоки. Бег 60 м.  Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Что относится к объективным показателям самоконтроля?» |
|  | 4 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс 500 м.  Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Выполни тест на приседание, результаты пришли» |
|  | 5 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс 1000 м.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Опиши основные правила выполнения метания». |
|  | 6 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Челночный бег 6х10 м. Метание мяча на дальность.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «В чём отличия спортивной ходьбы?» |
|  | 7 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс 1500 м.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Что такое бег?» |
|  | 1 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Опиши бег на короткие дистанции. На какие фазы он делится?» |
|  | 2 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Опиши правила выполнения обычного старта». |
|  | 3 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Опиши правила выполнения бега на длинные дистанции». |
|  | 4 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Эстафетный бег. Что это такое и как он выполняется?» |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебник по физической культуре для 5 – 7 классов М. Я. Виленский, издательство «Просвещение», Москва, 2013 год.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1 – 11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. 9 –е издание. Москва. Просвещение. 2012 год. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2014 год. ФГОС.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2012 год. ФГОС.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10 – 11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2015 год. ФГОС.
5. Педагогическая технология по теме: «Повышение двигательной активности учащихся в условиях помещения приспособленного для занятий физической культурой посредством использования различных форм обучения и спортивной игры баскетбол».
6. Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, основанная на одно из видов спорта (баскетбол). Е. Н. Литвинов, М. Я Виленский, Б. И. Туркунов. Москва. Просвещение. 1996 год.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Учебник по физической культуре для 5 – 7 классов М. Я. Виленский, издательство «Просвещение», Москва, 2013 год.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

* Мяч баскетбольный
* Мяч волейбольный
* Мяч теннисный
* Мяч резиновый
* Мат гимнастический
* Бревно гимнастическое
* Стенка гимнастическая
* Скакалка
* Лыжи