

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Забайкальского края

Комитет образования администрации муниципального района «Карымский район»

МОУ ООШ №5 п.Дарасун

Рассмотрено Руководитель ШМО _____/Китова Т.В./ Протокол № 11 от « 31» августа 2023г.	Согласовано Заместитель директора по УВР _____/Фёдорова Ю.В./ Протокол №1 от «31» августа 2023г.	Утверждаю Директор МОУ ООШ №5 п.Дарасун _____/Ненашев Е.А./ Приказ №63 от «31» августа 2023г.
---	--	---

Образовательная программа
(рабочая)
по физической культуре
в 6 классе
на 2023-28 учебный год

Составитель: Антонова Таисья Александровна,
учитель физической культуры

Дарасун

2023 г.

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

1.Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ изменения 2015 г.;

2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286

3.Приказ Министерства Просвещения РФ от 12 ноября 2021 г. № 819 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"

4.Постановления главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»

5.Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22

6.Примерной рабочей программы воспитания для общеобразовательных учреждений, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022г. № 3/2

7.С учётом ООП МОУ ООШ № 5 п. Дарасун.

Учебный план отводит 2 часа для образовательного изучения физической культуры в 6 классе и предусматривает проведение уроков физической культуры в объёме 68 часов (из расчёта 34 учебных недель)

Общая характеристика учебного предмета

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 лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в модуль «Спорт», содержание которого разработано образовательной организацией. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент).

В данном классе раздел «Знания о физической культуре» представлен материалом «Основы олимпийских знаний».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о

физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений (утренняя гигиеническая гимнастика, комплекс упражнений домашнего задания, подвижные игры на переменах и досуге с одноклассниками).

Наиболее объёмный по содержанию раздел «Физическое совершенствование» включает ряд тем.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья (комплексы упражнений оздоровительной направленности, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня).

«Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентирована на физическое совершенствование и включает в себя средства общей физической и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола (исходя из материально-технических, кадровых, климатических условий школы). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учётом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Модуль «спорт» основывается на разделе «Базовая физическая подготовка» - упражнения, направленные на развитие физических качеств. Содержание данной темы входит в содержание других тем раздела. Но т.к. уровень двигательной подготовленности учащихся школы в основном средний или немного ниже среднего (особенно силы, гибкости и скоростно-силовых качеств), выделены часы для комплексного развития физических качеств и проведения мониторинга физической подготовленности по программе Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания», сдачи норм комплекса ГТО.

Так же в данный модуль входит раздел «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность», задачей которой является подготовка школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий и осуществляется посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные умения и навыки различными способами в различных меняющихся условиях. Содержание данной темы входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

Задачей третьего раздела данного модуля является социализация обучающихся посредством вовлечения их в спортивно-массовые мероприятия.

В соответствии с требованиями ФГОС в обучении используется системно-деятельный подход. Для его реализации используются «Технология деятельностного метода», «Проектная технология» и «Технология проблемного обучения». Для организации работы на уроке детей с различным состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности и степенью владения двигательными умениями и навыками по базовым видам спорта, используются индивидуальный и дифференцированный подходы.

II. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к отечеству; чувства гордости за свою Родину;
- формирование осознанного и ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование адекватной самооценки, умения принимать и анализировать причины, как успеха, так и неудач;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, со взрослыми в процессе образовательной и соревновательной деятельности

Метапредметные:

- умение развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; ставить для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль эффективности своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение основами самоконтроля и самооценки;
- умение применять признаки и символы для решения учебных задач;
- умение строить логичные рассуждения и делать выводы;
- умение использовать различные источники получения информации, в том числе Интернет;
- умения организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: аргументировано излагать свою позицию, слушать мнение других, находить общее решение;
- формирование и развитие экологического мышления.

Предметные.

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

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминутки и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

Оценка результатов освоения учебного курса.

Для того, чтобы оценка не травмировала ребёнка, а стимулировала его к повышению уровня физической подготовленности, овладению им новыми знаниями, умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, она должна быть разносторонней, объективной и аргументированной. Это касается в равной мере как детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, так и физически развитых от природы детей.

Исходя из требований ФГОС к результатам освоения ООП ООО, предметом оценки по физической культуре будут предметные и метапредметные результаты:

- уровень развития основных физических качеств;
- уровень овладения техническими приёмами изучаемых видов спорта;
- знания и умение использовать полученные знания, умения и навыки для укрепления здоровья, повышения уровня двигательной подготовленности, в режиме дня, активном отдыхе, досуге и соревновательной деятельности, для подготовки и сдачи нормативов соответствующей возрасту ступени комплекса ГТО;

1. Уровень развития основных физических качеств.

Форма контроля:

- контрольное тестирование,
- мониторинг по программе спортивного многоборья Президентских состязаний.

Оценивается индивидуальная динамика показателей уровня развития физических качеств. «5» - значительный прирост *(не ниже средних показателей по школе), «4» - незначительный прирост, «3» - повторение результата на уровне прошлого года.

2. Уровень овладения техническими приёмами баскетбола, волейбола, и элементами гимнастики

«5» - точное выполнение техники изучаемого упражнения

«4» - незначительные ошибки выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия

«3» - значительные ошибки или искажение техники

Уровень овладения легкоатлетическими видами:*

«5» - прирост результата при технически правильном выполнении упражнения,

«4» - незначительный прирост результата при незначительных технических ошибках

«3» - отсутствие положительной динамики при правильном техническом выполнении

3. Знания.**

Форма контроля знаний - опрос и контрольное тестирование

«5» - точная формулировка понятий и основных положений теории физкультурной деятельности (либо 80% выполнения тестов),

«4» - небольшие отклонения в формулировании понятий и основных положений теории физкультурной деятельности (либо 60% выполнения тестов),

«3» - значительные неточности в формулировании понятий и основных положений теории физкультурной деятельности (либо 40% выполнения тестов),

4. Умение использовать полученные знания, умения и навыки в режиме дня, активном отдыхе, досуге и соревновательной деятельности***.

Форма контроля: выполнение мини-проектов урочных и в рамках различных акций****, участие и результаты в школьных соревнованиях, Днях здоровья, проведение игр со сверстниками и младшими школьниками (мероприятия, в которых обучающиеся могут продемонстрировать познавательную активность, самостоятельность).

«5» - выполнение и реализация проекта, призовые места в школьных соревнованиях, участие в соревнованиях более высокого уровня, организация подвижных игр на больших переменах и во внеурочной деятельности; сдача нормативов комплекса ГТО (в соответствии с возрастной ступенью) на золотой и серебряный знак;

«4» - разработка проекта, участие в школьных соревнованиях; сдача нормативов комплекса ГТО на бронзовый знак;

«3» - участие в разработке группового проекта, участие на отдельных этапах соревнований;

* при определении значительности прироста учитываются состояние здоровья учащегося, условия выполнения (погодные при выполнении бега, прыжков и метаний на улице, каким стоит урок в расписании)

** данные критерии не относятся к детям с диагнозом ЗПР /Т.к. данные учащиеся имеют кратковременную память и не могут точно формулировать свои мысли, то для них имеет место требование «иметь представление об изучаемых понятиях»/

*** кроме обучающихся по программе СМГ и освобождённых от двигательной деятельности по состоянию здоровья (критерий для данной группы - помощь в проведении соревнований, освещение соревнований в школьной прессе...)

**** кроме детей, имеющих диагноз ЗПР

Оценка всех видов деятельности обязательна, если у учащегося нет противопоказаний. Если ученик не присутствовал на контрольном уроке или не восстановился после болезни, ему предоставляется возможность пересдачи в течение трёх последующих уроков.

III. Содержание учебного предмета (курса)

1.Знания о физической культуре -2 часа

- Олимпийские игры древности.
- Олимпийские игры современного цикла

2.Способы двигательной (физкультурной) самостоятельной деятельности (в процессе уроков и домашних заданий)

- техника и правила самостоятельного выполнения физических упражнений для развития основных двигательных способностей (домашнее задание),
- оценка эффективности их выполнения,
- организация подвижных игр со сверстниками и учащимися младших классов

3. Физическое совершенствование -66 часа

Инвариантные модули -50 часов

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность(входит в содержание всех разделов программы):

- комплексы упражнений оздоровительной направленности, которые включают в разминку или заключительную часть для всех занимающихся (упражнения на формирование правильной осанки, упражнения для развития гибкости и координации, комплексы дыхательной гимнастики, гимнастика для профилактики нарушения зрения...);
- самостоятельное составление и выполнение комплексов УГГ с предметами, оздоровительный бег и ходьба (по показаниям врача детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья);
- оздоровительные формы занятий в режиме дня, внутри классные соревнования, общешкольные физкультурно-оздоровительные мероприятия, товарищеские встречи по базовым видам спорта, школьный и районный тур Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания», школьный тур предметной Олимпиады, подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

3.2.1. Модуль «Гимнастика» – 10:

- размыкание и смыкание на месте;
- акробатика (кувырок вперёд в стойку на лопатках, поворот с «моста» в упор присев, прыжок «ноги врозь» из упора присев, комбинации акробатических элементов (1-6кл.);
- опорный прыжок через г/козла в ширину «согнув ноги» (высота 100см. –дев., 110 см. – мал.);
- подтягивание из виса (мал.), из виса лёжа (дев);
- круговая тренировка для развития силы и гибкости.

3.2.2. Модуль «Лёгкая атлетика»- 16:

- бег на короткие дистанции: высокий старт и стартовый разгон, бег с ускорением до 50м., бег на результат 30 и 60м.;
- метание малого мяча на дальность способом «Из-за головы через плечо» с 5 шагов разбега,
- прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание» (отталкивание),

- прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги» (отталкивание)
- марш-бросок до 2км. по слабопересечённой местности,
- кросс в равномерном темпе до 1,5 км.
- эстафетный бег 4*100м.

3.2.3. Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол-16:

- комбинации ловли и передач мяча, ведения и бросков мяча,
- передача мяча в движении,
- повороты с мячом,
- ведение с изменением направления,
- бросок одной от плеча;
- игра по правилам мини-баскетбола

3.2.4. Модуль «Спортивные игры»

Волейбол-12:

- история появления и развития волейбола в России,
- верхняя передача мяча на месте и с продвижением,
- приём мяча снизу,
- учебная игра 3*3 (без подач)

*для проведения данных мероприятий возможно выделение часов из раздела «Базовая физическая подготовка»

Вариативные модули -16 часов

4. Модуль «Спорт»

4.1.Базовая физическая подготовка

- бег из различных И.П.,
- челночный бег,
- прыжки в длину и в высоту с места,
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание,
- подъём туловища из положения лёжа на спине,
- игры с единоборствами,
- круговая тренировка для комплексного развития физических качеств.

4.2.Спортивно-оздоровительные мероприятия – 6

- правила организации похода выходного дня,
- спортивное многоборье Президентских состязаний школьников (школьный и районный тур),
- «Русские шашки» как средство активного отдыха,
- подвижные игры как средство активного отдыха,
- организация спортивных конкурсов и праздников.
- бег в программе «Президентских состязаний»

4.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность - в процессе уроков:

марш-бросок, бег в гору и с горы, преодоление препятствий прыжком и боком, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, лазание по канату и

гимнастической стенке, передвижение в висе, прыжки с высоты и приземление на точность, преодоление полосы препятствий.

IV. Тематический план**

Разделы программы	Количес- тво часов	Из них		Дата изуче- ния	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы.
		Тео- ре- ти- чес- ких	Пра- кти- чес- ких				
1.Знания о физической культуре: - Олимпийские игры древности. -Олимпийские игры современного цикла	2	1			Изучение истории появления, развития, историческом значении, традициях ОИ древности, об их роли в становлении физической культуры и спорта. Изучение истории возрождения ОИ, принципах олимпизма, олимпийском движении, символах и ритуалы современных ОИ, развитии олимпийского движения в России	Опрос. Опрос	

2. Способы физкультурной самостоятельной деятельности	В процессе самостоятельных занятий (домашних заданий)	Использовать оптимальные варианты техники физических упражнений; -соблюдать правила самостоятельного выполнения физических упражнений для развития основных двигательных способностей (домашнее задание), -оценивать эффективность их выполнения, - изучать правила подвижных игр, организовывать подвижные игры со сверстниками и младшими школьниками в школе и по месту жительства	Текущий	http://www.azov-sportschool1.ru/index.php/2020-08-05-11-31-15/2020-08-05-11-42-42
3.Физическое совершенствование 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	50 В процессе уроков	- комплексы упражнений оздоровительной направленности, которые включают в разминку или заключительную часть для всех занимающихся (упражнения на формирование правильной осанки, упражнения для развития гибкости и координации, комплексы дыхательной гимнастики, гимнастика для профилактики нарушения зрения...); - самостоятельное составление и выполнение комплексов УГГ с предметами, оздоровительный бег и ходьба (по показаниям врача детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья); -оздоровительные формы занятий в режиме дня, внутри классные соревнования, общешкольные физкультурно-оздоровительные мероприятия, товарищеские встречи по базовым видам	Текущий Проект	http://okt-shkola.ucoz.ru/rdrsh/shkolynuy_klub/bep/Reg_ekz_fiz/kompleksy_uprazhnenij_objazatel'nogo_regionalnogo_z.pdf https://marathonec.ru/ozdorovitelnyy-beg/

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность		спорта, школьный и районный тур Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания», школьный тур предметной Олимпиады, подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО.		12
--	--	--	--	-----------

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность 3.2.1. Гимнастика -Гимнастика как олимпийский вид спорта. Элементы строя: размыкание и смыкание в шеренге -развитие силы и гибкости, -акробатика, -акробатика в вольных упражнениях, -опорный прыжок «согнув ноги»	10		1		-знакомство с олимпийскими видами гимнастики ; -освоение размыкания и смыкания в шеренге, использование на уроке и строевых праздниках.	Текущий	https://sites.google.com/site/gymnastikavskole/stroeva-a-podgotovka/posroenia-i-perestroenia-na-meste
			2		- технически правильно выполнять подтягивание из виса (мал.), из виса лёжа (дев); - выполнять в круговой тренировке упражнения для развития силы и гибкости.	Тестирование	https://www.gto.ru/#gto-method
			3		- освоение техники акробатических элементов (кувырок вперед в стойку на лопатках, поворот с моста в упор присев); слитное выполнение по 4-5 элементов;	Текущий Проект	https://youtu.be/Pr iCxe6pCxY
			1		-составление и выполнение комбинации акробатических элементов для спортивных танцев и вольных упражнений.	Мини-соревнования	https://youtu.be/oLzJ_Y_OFiY
			3		-разучивание и освоение опорного прыжка через г/козла в ширину «согнув ноги»;	Мини-соревнования	https://www.google.com/search?q https://www.google.com/search?q

3.2.2. Лёгкая атлетика - бег на короткие дистанции, высокий старт и стартовый разгон -кроссовый бег; -метание мяча на дальность с 5 шагов разбега; скрестный шаг -прыжки в высоту способом «перешагивание», отталкивание; - прыжки в длину способом «согнув ноги», отталкивание -эстафетный бег 4*100м.	16		3		Совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта; освоение стартового разгона; максимально быстро пробегание дистанции 30 и 50м.	Тестирование	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/06/27/prezentatsiya-beg-na-korotkie-distantsii
			4		Пробегание до 1,5 км. в равномерном и до 2 км. в медленном темпе, изучение контроля за нагрузкой по ЧСС	Тестирование	https://ppt-online.org/758292
			2		Совершенствование техники метания мяча с разбега на дальность.	Тестирование	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/08/11/prezentatsiya-metanie-myacha-na-dalnost
			3		Совершенствование техники отталкивания в прыжках в высоту с разбега.	Мини-соревнование	https://infourok.ru/prezentaciya-prizhok-v-visotus-razbegasposobom-pereshagivanie-3270391.html
			3		Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	Мини-соревнование	https://www.sports.ru/tribuna/blogs/healthy/3178984.html
			1		Ознакомление с правилами бега легкоатлетических эстафет.		

3.2.3. Баскетбол -Виды баскетбола в программе ОИ, комбинации ловли, передач, ведения и бросков мяча, - основные приемы баскетбола, -передача мяча в движении, -укрывание мяча без ведения, -ведение с изменением направления, (укрывание мяча при ведении), -бросок одной от плеча в прыжке; -игра по правилам мини-баскетбола	16		1		Знакомство с видами баскетбола в программе ОИ, совершенствование технических приемов баскетбола	Опрос	https://youtu.be/2cN37DrOmY8
			1		Совершенствование техники основных приемов баскетбола	Текущий	https://www.youtube.com/watch?v=xGI5PT4Huzo
			2		Обучение взаимодействию партнеров при передаче мяча в движении		
			2		Изучение техники выполнения поворотов с мячом как защитного действия	Текущий	
			3		Изучение техники ведения мяча с изменением направления	Текущий	
			3		Освоение техники броска одной рукой от плеча.	Текущий	
			4		Использование технических приемов и основных способов защиты, взаимодействие с игроками команды в нападении в мини-баскетболе.	Мини-соревнование	https://youtu.be/Mm6hnLzKoLI https://youtu.be/KPUSHC0FETO

3.2.4. Волейбол -история появления и развития волейбола в России, верхняя передача мяча -верхняя передача мяча на месте и с продвижением, -приём мяча снизу, -учебная игра 3*3 (без подач)	8		1		Ознакомление с историей появления и развития волейбола в России. Совершенствование техники верхней передачи мяча Освоение техники приема мяча снизу Изучение основных правил волейбола, учебная игра.	Опрос Текущий Мини-соревнование	http://glinkadush.sobeloh.edusite.ru/p9aa1.html http://www.school61.ru/teachers/docs/fizkultura/voleibol.php https://infourok.ru/prezentaciya-osnovnie-pravila-voleybola-1179814.html
4.Модуль «Спорт»	16						
4.1. Базовая физическая подготовка: -развитие быстроты и ловкости, -развитие силы и скоростно-силовых качеств, -развитие быстроты и выносливости, -русская лапта как средство разносторонней физической подготовки	10				-бег из различных И.П., -челночный бег, -прыжки в длину и в высоту с места, -сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, -подъём туловища из положения лёжа на спине, -игры с единоборствами, -круговая тренировка для комплексного развития физических качеств.	Тестирование Мини-соревнования	https://www.gto.ru/#gto-method

4.2. Спортивно - оздоровительные мероприятия - Организация активного отдыха в походе - Бег в программе Президентских состязаний школьников - Спортивное многоборье президентских состязаний - «Русские шашки» как средство активного отдыха и досуга в зимний период - Организация спортивных праздников - Подвижные игры на свежем воздухе как средство разносторонней ФП закаливания	6		6		- организация активного отдыха в походе выходного дня, - спортивное многоборье Президентских состязаний школьников, школьный тур Предметной олимпиады, сдача нормативов комплекса ГТО;* - «Русские шашки» как средство активного отдыха, - подвижные игры как средство активного отдыха, - организация спортивных конкурсов и праздников, - комплекс ГТО /*для проведения данных мероприятий возможно выделение часов из раздела ОФП/	Тестирование Мини-соревнования	https://open-lesson.net/6586/ https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/news/post/551/ https://www.10kor.ru/faq/igry-igrushki/pravila-igry-v-shashki/
4.3. Прикладно-ориентированная деятельность	В процессе уроков				Марш-бросок, бег в гору и с горы, преодоление препятствий прыжком и боком, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, лазание по канату и гимнастической стенке, передвижение в висе, прыжки с высоты и приземление на точность, преодоление полосы препятствий.		
Всего:	68	2	66				

****Методические рекомендации**

В случае невозможности выполнения плана, прохождение программы обеспечивается за счёт перераспределения времени. Раздел «Базовая физическая подготовка» распределяется равномерно по всем разделам. Материал даётся в виде круговой тренировки.

Допускается смена разделов местами или дробление тем по объективным причинам: резкое изменение погодных условий, нарушения теплового режима, повышение заболеваемости среди учащихся, задымлённость воздуха и т.д.

Для более объективной оценки уровня развития быстроты и выносливости контрольные уроки проводятся при плюсовой температуре в безветренную погоду.

При отмене практических уроков (например из-за введения ограничительных мероприятий при инфекционных заболеваниях, нарушении теплового режима и т.п.) расширяется раздел «Знания о физической культуре», темы которого изучаются на опережение программы. При повторении ситуации вводится раздел «Русские пашки». Количество часов на другие разделы соответственно уменьшается.

Для сдачи норм комплекса ГТО допускается использовать часы базовой физической подготовки.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Форма контроля
		всего	Теоретических	Практических		
1	От комплекса ГТО к Олимпийским играм. Олимпийские игры древности (история, правила, традиции...). Комплекс ГТО как ступень к вершинам спортивного мастерства. Правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями: Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями на уроке, в самостоятельной физкультурной деятельности, при организации игр со сверстниками. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	1	1			опрос
2	Организация активного отдыха в походе выходного дня: Подвижные игры и конкурсы в рамках общешкольного похода. ПМП при ушибах, ссадинах, порезах.	1		1		
3	Бег на короткие дистанции: лёгкая атлетика - королева спорта, специальные беговые упражнения, высокий старт, линейные и встречные эстафеты с бегом до 30м., игры с бегом, бег 30 и 60м. с высокого старта.	3		3		Тестирование
4.	Метание мяча на дальность с разбега: правила безопасного поведения на занятиях метанием, метание мяча на дальность с 5 шагов разбега.	2		2		Тестирование
5.	Бег в программе «Президентских состязаний»: правила проведения соревнований по бегу, бег на 60 и 1000м.	1		1		Мини-соревнования
6.	Кроссовый бег: понятие «Кросс», особенности бега на кроссовых дистанциях, самоконтроль по ЧСС на занятиях кроссовым бегом, кросс 1,5 км. в максимальном темпе, марш-бросок до 2 км. по слабопересеченной местности	2		2		Тестирование
7.	ОФП- развитие быстроты и ловкости: бег из различных	3		3		Тестирование

	И.П., челночный бег, игры с единоборствами					
8.	ОФП – развитие силы и скоростно-силовых качеств: ОРУ со скакалкой, круговая тренировка, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	3		3		Тестирование
9	Виды баскетбола в программе ОИ, инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях баскетболом, технические приемы баскетбола.	1		1		Опрос
10	Комбинации основных приемов баскетбола	1		1		Текущий
11	Передача мяча в движении	2		2		Текущий
12	Ведение мяча с изменением направления и скорости (укрывание мяча)	2		2		Текущий
13	Бросок одной от плеча в прыжке	3		3		Тестирование
14	Укрывание мяча без ведения	2		2		Текущий
15	Ведение мяча и броски в подвижных играх.	1		1		Мини-соревнование
16	Мини-баскетбол: основные правила баскетбола, разметка баскетбольной площадки, игровые задания 2*2, 2*3, 3*3.	4		4		Текущий. Опрос. Мини-соревнования
17	Волейбол в России: история появления и развития. Правила безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача мяча.	1		1		опрос
18	Верхняя передача мяча на месте и после перемещения.	1		1		Текущий
19	Приём и передача мяча снизу. Пионербол «через разводящего», не допуская падений мяча на пол.	3		3		Текущий
20	Волейбол по основным правилам. Расстановка и функции игроков на площадке.	3		3		Соревнование
21	Русские шашки как средство активного отдыха и досуга.	1		1		Текущий
22	Организация спортивных конкурсов: проектирование и проведение соревнований, посвященных 23 февраля и 8 марта.	1		1		Проект

23	Олимпийские виды гимнастики. Размыкание и смыкание в шеренге	1		1		Опрос
24	Развитие силы и гибкости	1		1		текущий
25	Акробатика: кувырок вперёд в стойку на лопатках, поворот с «моста» в упор присев, связки акробатических элементов, подъем туловища из положения лежа на спине.	3		3		текущий
26	Акробатика в вольных упражнениях	1		1		Мини-соревнование
27	Опорный прыжок согнув ноги	3		3		Мини-соревнование
28	Тестирование силовых способностей	1		1		Тестирование
29	Спортивное многоборье «Президентских состязаний школьников»	1		1		Соревнование
30	Подвижные игры на свежем воздухе как средство разносторонней ФП и средство закаливания	1		1		
31	Прыжки в высоту с разбега: правила безопасного поведения, структура прыжка в высоту, прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание», толчковая и маховая нога.	3		3		Тестирование
32	Развитие быстроты и выносливости: круговая эстафета, бег с гандикапом, шестиминутный бег	4		4		Мини-соревнование
33	Кроссовый бег: преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий, кросс 1,5 км. в равномерном темпе по слабопересечённой местности	2		2		Тестирование
34	Прыжки в длину с разбега: правила безопасного поведения, специальные прыжковые упражнения, прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	3		3		Тестирование
35	Эстафетный бег 4*100м.	1		1		
36	Олимпийские игры современности: роль Пьера де Кубертена в возрождении ОИ, первые Олимпийские чемпионы России, символы и ритуалы ОИ, выступление российских и забайкальских спортсменов на ОИ.	1	1			Опрос
	Общее количество часов	68	2	66		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1	<i>Книгопечатная продукция</i> 1.ФГОС ООО 2. Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №3/21 от 27.09.21г. 3. Рабочая программа для 5 класса 4.Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций./А.П.Матвеев.-9 изд. перераб. – М: Просвещение. 2019. 5.Учебно-методические пособия, автор А.П.Матвеев 6.Журнал «Физическая культура в школе» 7.Дидактические материалы по основным темам и разделам предмета «Физическая культура» (из Интернет источников) 8.Научно-популярная и художественная литература по ФК и спорту.
2	<i>Демонстрационные пособия (из Интернет источников)</i> 1.Таблицы (в соответствии с программой обучения) 2.Схемы (в соответствии с программой обучения) 3.Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности 4.Портреты выдающихся спортсменов
3	<i>Оборудование.</i> 1.Козёл гимнастический 2.Стенка гимнастическая 3.Скамейки гимнастические 4.Навесное оборудование (перекладины, мишени для метания, щиты, сетка в/б) 5.Мячи: для большого тенниса, для метания, баскетбольные, волейбольные, футбольные, средние резиновые 6.Скакалки 7.Маты гимнастические 8.Обручи 10.Флажки стартовые 11.Лента финишная 12.Секундомер 13.Шашки 14 Шахматы. 15.Кегли 16.Медицинбол 17.Канат 18.Бадминтон 19.Барьеры 20.Стойки прыжковые 21.Дартс 22.Настольный теннис 23.Набор гантелей 24.Мост гимнастический 25.Аптечка

Лист корректировки программы

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Форма контроля
		всего	Теоретических	Практических		
1	<i>Комплекс ГТО, история возникновения и развития, нормативные требования.</i> Правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями (вводный инструктаж). Спортивные события прошедшим летом и участие в них спортсменов РФ.	1	1			опрос
2	<i>Организация похода выходного дня.</i> Требования к организации похода выходного дня. ПМП при ушибах, ссадинах, порезах. Подвижные игры и конкурсы в рамках общешкольного похода	1		1		Опрос
3	<i>Бег на короткие дистанции:</i> лёгкая атлетика как олимпийский вид спорта, олимпийские и прикладные виды лёгкой атлетики, специальные беговые упражнения, высокий старт и стартовый разгон, линейные и встречные эстафеты с бегом до 30м., игры с бегом, бег 30 и 60м. с высокого старта.	4		4		Тестирование
4.	<i>Метание мяча на дальность с разбега:</i> правила безопасного поведения на занятиях метанием, разбег 5 шагов и скрестный шаг, метание мяча на дальность с 5 ш-в	4		4		Тестирование

	разбега.					
5.	<i>Бег в программе «Президентских состязаний»:</i> правила проведения соревнований по бегу, бег на 60 и 1000м.	1		1		Мини-соревнования
6.	<i>Кроссовый бег:</i> кросс 1 км. в максимальном темпе, марш-бросок до 2 км. по слабопересеченной местности	4		4		Тестирование
7.	<i>ОФП- развитие быстроты и ловкости:</i> бег из различных И.П., челночный бег, игры с единоборствами	3		3		Тестирование
8.	<i>ОФП – развитие силы и скоростно-силовых качеств:</i> ОРУ со скакалкой, круговая тренировка, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	3		3		Тестирование
9	<i>Спортивное многоборье:</i> виды многоборий, многоборье по программе «Президентских состязаний»: подъём туловища, прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивание (мал.), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (дев), наклон вперёд из положения сидя.	2		2		Мини-соревнование
10	<i>Возникновение ОИ. Олимпийские игры древности.</i>	1	1			Опрос
11	<i>ОИ современного цикла</i>	1	1			Кроссворд
12	<i>Символика и ритуалы ОИ</i>	1	1			Опрос
13	<i>Олимпийское движение</i>	1	1			Опрос
14	<i>История развития баскетбола в России, инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях баскетболом,</i>	1		1		Опрос

	индивидуальные упражнения баскетболиста, приемы баскетбола в эстафетах.					
15	<i>Основные приемы баскетбола</i>	2		2		Текущий
16	<i>Передача мяча в движении</i>	3		3		Текущий
17	<i>Повороты с мячом в движении</i>	2		2		Текущий
18	<i>Игры, подводящие к баскетболу в соревновательной деятельности</i>	1		1		Мини-оревнование
19	<i>Ведение мяча с изменением направления</i>	3		3		текущий
20	<i>Ведение мяча с изменением направления и броски в подвижных играх.</i>	1		1		Мини-соревнование
21	<i>Бросок одной рукой в прыжке</i>	4		4		Текущий.
22	<i>Мини-баскетбол</i>	4		4		Мини-соревнования
23	<i>Волейбол в России, вводный инструктаж по ПБ, стойка игрока, перемещение, верхняя передача мяча</i>	1		1		опрос
24	<i>Верхняя передача мяча</i>	2		2		Текущий
25	<i>Приём и передача мяча снизу</i>	3		3		Текущий
26	<i>Русские шашки как средство активного отдыха и досуга.</i>	1		1		Соревнование
27	<i>Основные правила волейбола. Учебная игра</i>	1		1		Текущий
28	<i>Учебная игра в волейбол по основным правилам</i>	5		5		Соревнование
29	<i>Организация спортивных конкурсов: проектирование и проведение соревнований, посвященных 23 февраля и 8 марта.</i>	1		1		Проект
30	<i>Выступление Российских и советских спортсменов на ОИ</i>	1	1			Опрос
31	<i>ОИ в России</i>	1	1			Тестирование
32	<i>Известные и</i>	1	1			Мини-проект

	<i>неизвестные ОИ</i>					
33	<i>Виды гимнастики. Размыкание и смыкание в шеренге, правила безопасности на занятиях гимнастикой, развитие силы и гибкости</i>	1		1		Текущий
34	<i>Развитие силы и гибкости: круговая тренировка, элементы акробатики .</i>	1		1		Текущий
35	<i>Акробатика: кувырок вперёд в стойку на лопатках, поворот с «моста» в упор присев, связки акробатических элементов</i>	4		4		текущий
36	<i>Акробатика в вольных упражнениях</i>	1		1		Мини-соревнование
37	<i>Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись</i>	4		4		Мини-соревнование
38	<i>Тестирование силовых способностей</i>	1		1		Тестирование
39	<i>Забайкалье спортивное. Выступление спортсменов Забайкалья на ОИ</i>	1	1			Опрос
40	<i>Спортивное многоборье «Президентских состязаний школьников»</i>	2		2		Соревнование
41	<i>Подвижные игры на свежем воздухе как средство разносторонней ФП и средство закаливания</i>	1		1		Соревнование
42	<i>Прыжки в высоту с разбега: правила безопасного поведения, структура прыжка в высоту, прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание», толчковая и маховая нога.</i>	4		4		Тестирование
43	<i>Развитие быстроты и выносливости: круговая эстафета, бег с гандикапом,</i>	4		4		Мини-соревнование

	шестиминутный бег					
43	<i>Бег на короткие дистанции – 400м.,</i>	3		3		Тестирование
44	<i>Кроссовый бег:</i> преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий, кросс 1,5 км. по слабопересечённой местности	2		2		Тестирование
45	<i>Прыжки в длину с разбега:</i> правила безопасного поведения, специальные прыжковые упражнения, прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	5		5		Тестирование
46	Эстафетный бег: виды эстафет, особенности легкоатлетических эстафет, эстафета 4*60м.	2		2		Мини- соревнование
47	Профилактика солнечных ожогов и перегревания в летний период. Оказание ПМП	1		1		Опрос
	Общее количество часов	102	10	92		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1	<i>Книгопечатная продукция</i> 1.ФГОС ООО 2. Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №3/21 от 27.09.21г. 3. Рабочая программа для 5 класса 4.Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций./А.П.Матвеев.-9 изд. перераб. – М: Просвещение. 2019. 5.Учебно-методические пособия, автор А.П.Матвеев 6.Журнал «Физическая культура в школе» 7.Дидактические материалы по основным темам и разделам предмета «Физическая культура» (из Интернет источников) 8.Научно-популярная и художественная литература по ФК и спорту.
2	<i>Демонстрационные пособия (из Интернет источников)</i> 1.Таблицы (в соответствии с программой обучения) 2.Схемы (в соответствии с программой обучения) 3.Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности 4.Портреты выдающихся спортсменов
3	<i>Оборудование.</i> 1.Козёл гимнастический 2.Стенка гимнастическая 3.Скамейки гимнастические 4.Навесное оборудование (перекладины, мишени для метания, щиты, сетка в/б) 5.Мячи: для большого тенниса, для метания, баскетбольные, волейбольные, футбольные, средние резиновые 6.Скакалки 7.Маты гимнастические 8.Обручи 10.Флажки стартовые 11.Лента финишная 12.Секундомер 13.Шашки 14 Шахматы. 15.Кегли 16.Медицинбол 17.Канат 18.Бадминтон 19.Барьеры 20.Стойки прыжковые 21.Дартс 22.Настольный теннис 23.Набор гантелей 24.Мост гимнастический 25.Аптечка

Лист корректировки программы