

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Отдел образования Армизонского муниципального района

МАОУ Армизонская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

Селянкина Е.Л.
Протокол №1 от «25» 08
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

Нерадовских Л.В.
от «29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Каканова Л.С.
Приказ № 61-ос от
«29» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочного курса «Чемпион»

для обучающихся 5-7 классов

Программу составил:

учитель физической культуры

Угрюмов С.А.

с. Орлово 2025 год

Рабочая программа курса «Чемпион» входит в программу по физической культуре на уровне основного общего образования. Составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочному курсу «Чемпион» для 5-7 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание предмета физическая культура модуля «Спортивные игры».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОГО КУРСА

«Чемпион»

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, умеющему использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли своё отражение 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 учебного курса «Чемпион» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств через спортивные игры. Программа обеспечивает преемственность с Рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО» и дает возможность учиться взаимодействию в команде, т.к. спортивные игры чаще командные.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «Чемпион»

Общей целью школьного образования по спортивным играм 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 5 -7 классов 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 обучающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов через игру и развитие физических качеств. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий играми, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития через игру. Воспитывающее значение Рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского спортивного 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, умение участвовать в соревнованиях по игровым видам спорта и судейству игры.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания внеурочного курса «Чемпион», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре),

операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Содержание Рабочей программы изложено по годам обучения и отработано в соответствии с планируемыми результатами освоения внеурочного курса «Чемпион». Планируемые результаты распределены на три большие группы «личностные», «метапредметные» и «предметные». Достижение личностных и метапредметных результатов постепенно достигаются за весь период обучения в основной школе. Предметные результаты — планируются по годам обучения.

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.

МЕСТО ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «Чемпион» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Внеурочный курс «Чемпион» входит в предметную область учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 34 часа (один час в неделю в 5 -7 классах).

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 ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «Чемпион» 5-7 КЛАСС

Знания о спортивных играх. Знакомство с историей спортивных игр входящих в программу Олимпийских игр Исторические сведения об Олимпийских играх современности, характеристика игровых видов спорта, их содержания и правил спортивной борьбы. Успехи сборных СССР и России на Олимпиадах.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивными играми, участие в судействе. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Курс «Спортивные игры». **Баскетбол.** Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование технических и тактических действий спортивных игр. _

Русская лапта. Удар битой по мячу, подбрасывание мяча, ловля и передача мяча, осаливание соперника, правила и тактика игры. Взаимодействие игроков в городе и поле.

Совершенствование технических действий спортивных игр.

Программа вариативного модуля. «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей,

эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.).

Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и

спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на местах поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. *Развитие скоростных способностей.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «Чемпион»
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию спортивных игр 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 спортивными играми, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий спортивными играми, участия в спортивных соревнованиях и возможного судейства их; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий спортивными играми стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия спортивными играми 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 спортивными играми;

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 спортивными играми, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках «Спортивные игры», игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий спортивными играми, 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:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортивными играми на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

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 при замятиях спортивными играми;

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:

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 спортивными играми, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5-7 классах обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на внеурочном курсе «Чемпион», на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

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);

русская лапта (удар лаптой по мячу, ловля и передача мяча, осаливание соперника, правила и тактика игры),

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5-7 КЛАССЫ

№ п/п	Тематический блок, тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР/ЦОР
	Раздел 1. ЗНАНИЯ О СПОРТИВНЫХ ИГРАХ			
1.1.	Знакомство с историей спортивных игр входящих в программу Олимпийских игр (1)	Исторические сведения об Олимпийских играх современности, характеристика игровых видов спорта, их содержания и правил спортивной борьбы. Успехи сборных СССР и России на Олимпиадах	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
	Итого по разделу	1		
	Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивными играми, участие в судействе(1)	Проведение самостоятельных занятий спортивными играми на открытых площадках; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма, судейство организованной игры, ведение протокола	составляют игровые упражнения; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
2.2	Ведение дневника физической культуры (0. 5)	Составление дневника физической культуры.	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; составляют дневник физической культуры;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
	Итого по разделу	1.5		

	Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1.	Упражнения на развитие гибкости (0,5)	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
3.2.	Упражнения на развитие координации (1)	Упражнения на развитие координации	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании различными мячами; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Упражнения на развитие силы (1)	Упражнения на развитие силы	Разучивают комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
3.4.	Упражнения на развитие быстроты (1)	Упражнения на развитие быстроты	разучивают упражнения на развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентированной (правой) рукой. Челночный бег (чередование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/

			прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд).	
3.5.	Упражнения на развитие прыгучести (1)	Упражнения на развитие прыгучести	Разучивают упражнения на развитие прыгучести. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
3.6.	Упражнения на развитие выносливости (1)	Упражнения на развитие выносливости	Разучивают упражнения на развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
3.7.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди (2)	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/
3.8.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча (2)	ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/

			на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;	
3.9.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места (2)	бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
3.10.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Тактика игры. Учебная игра (2)	Применение ранее изученных технических действий в игровых условиях. Тактическое взаимодействие.	разучивают и выполняют технические и тактические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
3.11	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе (2)	Прямая нижняя подача мяча;	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/

			контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	
3.12.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу (2)	приём и передача мяча двумя руками снизу на месте и в движении	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком(обучение в парах).;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/
3.13.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху (2)	приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком(обучение в парах).;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/

3.14	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактика игры. Учебная игра (1)	Применение ранее изученных технических действий в игровых условиях. Тактическое взаимодействие	разучивают и выполняют технические и тактические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
3.15	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу (1)	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
3.16	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (1)	остановка катящегося мяча способом «наступления»	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча (1)	ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров (2)	обводка мячом ориентиров (конусов)	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; описывают технику выполнения обводки конусов,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/

			определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;;разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах);	
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактика игры. Учебная игра (2,5)	Применение ранее изученных технических действий в игровых условиях. Тактическое взаимодействие	разучивают и выполняют технические и тактические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников	https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/
3.20.	Модуль «Спортивные игры. русская лапта. Удар лаптой по мячу, ловля и передача мяча, осаливание соперника, правила и тактика игры (4)	Разучивание удар лаптой по мячу, ловля и передача мяча, осаливание соперника, правила и тактика игры	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения удара лаптой по мячу, передаче мяча. активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
	Итого по разделу	31.5		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34

18
ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата план.	Дата факт
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Знакомство с историей спортивных игр входящих в программу Олимпийских игр	1	0	1	05.09	
2	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивными играми, участие в судействе.	1	0	1	12.09	
3	Ведение дневника физической культуры. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	19.09	
4	Упражнения на развитие координации	1	0	1	26.09	
5	Упражнения на развитие силы	1	0	1	03.10	
6	Упражнения на развитие быстроты	1	0	1	10.10	
7	Упражнения на развитие прыгучести	1	0	1	17.10	
8	Упражнения на развитие выносливости	1	0	1	24.10	
9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	07.11	
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	14.11	
11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	21.11	
12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча.	1	0	1	28.11	
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	05.12	
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	12.12	

15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Тактика игры. Учебная игра.	1	0	1	19.12	
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Тактика игры. Учебная игра.	1	0	1	26.12	
17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	16.01	
18	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	23.01	
19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	30.01	
20	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	06.02	
21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	13.02	
22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	20.02	
23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактика игры. Учебная игра	1	0	1	27.02	
24	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	06.03	

25	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	13.03	
26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	20.03	
27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	27.03	
28	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	10.04	
29	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактика игры. Учебная игра	1	0	1	17.04	
30	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактика игры. Учебная игра	1	0	1	24.04	

31	Модуль «Спортивные игры. русская лапта. Удар лаптой по мячу, ловля и передача мяча, осаливание соперника, правила и тактика игры	1	0	1	08.05	
32	Модуль «Спортивные игры. русская лапта. Удар лаптой по мячу, ловля и передача мяча, осаливание соперника, правила и тактика игры	1	0	1	15.05	
33	Модуль «Спортивные игры. русская лапта. Удар лаптой по мячу, ловля и передача мяча, осаливание соперника, правила и тактика игры	1	0	1	22.05	
34	Модуль «Спортивные игры. русская лапта. Удар лаптой по мячу, ловля и передача мяча, осаливание соперника, правила и тактика игры	1	0	1		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич.

Физическая культура. 5-7 классы/Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. Издательство Москва 2016.

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя В. И. Лях.

Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.gto.ru/><https://resh.edu.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097560

Владелец Каканова Людмила Сергеевна

Действителен с 10.04.2025 по 10.04.2026