

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Алтай

Отдел образования МО "Улаганский район"

МКОУ "Паспартинская СОШ им. А.Г.Калкина"

Рассмотрено на заседании
ШМО естественно-
математического цикла
Протокол № 1 от
30.08.2024г.
Руководитель ШМО
Ч.Ю.Кадранова

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
Л.В.Уханова
30.08.2024 г.

Утверждено:
Директор школы
А.В.Байжигитов
Приказ № 81 от 31.08.2024г.
Протокол № 1 педагогического
совета



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3591603)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-6 класса

Срок реализации программы: 2024-2029 учебный год

с. Паспарта, 2024 г.

Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

При создании Примерной 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 Примерной 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 Примерная 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 Примерной рабочей программе для 5—9 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 Примерной 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 способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение Примерной рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмыслиения 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 Примерной 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), 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.

Инвариантные и вариативные модули Примерной рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности¹.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, также как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в Примерной 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.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей Примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание Примерной рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса 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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основной школе составляет – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке Примерной 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

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

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.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90° , лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «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 техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

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.

6 КЛАСС

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.

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 кувыроков, 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).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (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).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

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.

Футбол.

Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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, выяснить способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- 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 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);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; 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

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно- оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	24		24	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12		12	https://www.gto.ru/norms BFSK ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно- оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	24		24	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12		12	https://www.gto.ru/norms BFSK ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5кл

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения на выносливость.	1	0	0	02.09.24	Работа на уроке.
2.	Древние Олимпийские игры. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	0	07.09.24	Устный опрос; зачет.
3.	Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. челночного бега 3x10 м.	1	0	0	09.09.24	Устный опрос; работа на уроке.
4.	Показатели здоровья человека. Бег с ускорением на 30 метров.	1	0	0	14.09.24	Зачет; работа на уроке.
5.	Беговые упражнения на выносливость. Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1	0	0	16.09.24	Зачет.
6.	Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги».)	1	0	0	21.09.24	Работа на уроке.
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1	0	0	23.09.24	Работа на уроке.
8.	Бег на средние дистанции 1000 м.	1	0	0	28.09.24	Зачет; работа на уроке.

9.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.	1	0	0	30.09.24	Работа на уроке.
10.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	0	0	05.10.24	Работа на уроке.
11.	Метание набивного мяча.	1	0	0	07.10.24	Работа на уроке.
12.	Переменный бег.	1	0	0	12.10.24	Работа на уроке.
13.	Гладкий бег (1500 м без учета времени).	1	0	0	14.10.24	Работа на уроке.
14.	Кроссовая подготовка. Бег до 15 мин.	1	0	0	19.10.24	Работа на уроке.
15.	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия).	1	0	0	21.10.24	Устный опрос.
16.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Придумать и провести комплекс ОРУ.	1	0	0	26.10.24	Устный опрос; работа на уроке.
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.	1	0	0	09.11.24	Работа на уроке.
18.	Строевые команды, передвижение строем. Висы.	1	0	0	11.11.24	Работа на уроке.
19.	Висы. Упоры. Строевые упражнения.	1	0	0	16.11.24	Работа на уроке.

20.	Организующие команды. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1	0	0	18.11.24	Работа на уроке.
-----	--	---	---	---	----------	------------------

21.	Акробатические упражнения. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине (д)	1	0	0	23.11.24	Зачет.
22.	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	0	0	25.11.24	Работа на уроке.
23.	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	0	0	30.11.24	Работа на уроке.
24.	Акробатика. Лазание	1	0	0	02.12.24	Работа на уроке.
25.	Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках выполнение комбинации. Два слитных кувырка вперед.	1	0	0	07.12.24	Работа на уроке.
26.	Акробатика: два слитных кувырка вперед, "мост" из положения стоя. Лазание по канату в три приема.	1	0	0	09.12.24	Работа на уроке; учет текущих достижений.
27.	Акробатика: два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	1	0	0	14.12.24	Работа на уроке.
28.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Лазание по канату в два приема.	1	0	0	16.12.24	Работа на уроке; учет текущих достижений.

29.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	1	0	0	21.12.24	Работа на уроке.
30.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1	0	0	23.12.24	Работа на уроке; учет текущих достижений.
31.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	28.12.24	Работа на уроке.
32.	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	0	13.01.25	Работа на уроке.
33.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1	0	0	18.12.25	Работа на уроке; учет текущих достижений.

34.	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча снизу двумя в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	0	20.01.25	Работа на уроке; учет текущих достижений.
35.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	0	25.01.25	Работа на уроке; учет текущих достижений.
36.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Движение – основа здоровья. Ведение мяча.	1	0	0	27.01.25	Устный опрос; Работа на уроке.

37.	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	0	0	01.02.25	Работа на уроке.
38.	Ведение мяча с изменением направления.	1	0	0	03.02.25	Работа на уроке.
39.	Техника ведения мяча с различной скоростью.	1	0	0	08.02.25	Работа на уроке; учет текущих достижений.
40.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	0	0	10.02.25	Зачет.
41.	Повороты без мяча и с мячом после ведения.	1	0	0	15.02.25	Работа на уроке.
42.	Техника ведения мяча с различной скоростью.	1	0	0	17.02.25	Работа на уроке.
43.	Показатели здоровья человека.	1	0	0	22.02.25	Устный опрос.

44.	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1	0	0	24.02.25	Зачет.
45.	Техника передачи и ловли мяча в движении.	1	0	0	01.03.25	Работа на уроке.
46.	Техника передачи и ловли мяча в движении.	1	0	0	03.03.25	Работа на уроке; учет текущих достижений.
47.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	0	0	10.03.25	Работа на уроке; учет текущих достижений.
48.	Обучение технике броска.	1	0	0	15.03.25	Работа на уроке.
49.	Обучение технике броска.	1	0	0	17.03.25	Работа на уроке; учет текущих достижений.
50.	Основные приемы игры в баскетбол.	1	0	0	22.03.25	Работа на уроке.

51.	Освоение командных взаимодействий.	1	0	0	05.04.25	Работа на уроке; учет текущих достижений.
52.	ТБ на уроках л/а. Терминология л/а. Спринтерский бег. Высокий старт. «Бег шеренгами».	1	0	0	07..04.25	Работа на уроке.
53.	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на результат.	1	0	0	12.04.25	Зачет.
54.	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30м с в/с.	1	0	0	14.04.25	Зачет.

55.	Низкий и высокий старт. Финальное усилие. Правила соревнований в беге. Бег 60м на результат. Эстафетный бег.	1	0	0	19.04.25	Зачет.
56.	Бег на выносливость 1500 м на результат.	1	0	0	21.04.25	Зачет.
57.	Техника челночного бега 3x10 м.	1	0	0	26.04.25	Работа на уроке; учет текущих достижений.
58.	Метание малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную, на дальность).	1	0	0	28.04.25	Работа на уроке; учет текущих достижений.
59.	Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий . Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	1	0	0	05.05.25	Работа на уроке.
60.	Бег на выносливость 2000 м.	1	0	0	06.05.25	Работа на уроке; учет текущих достижений.
61.	Прыжки в длину с разбега«согнув ноги».	1	0	0	12.05.25	Работа на уроке.
62.	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	0	0	13.05.25	Зачет.
63.	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние на результат.	1	0	0	17.05.25	Зачет.
64.	Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Футбол, техника игры.	1	0	0	19.05.25	Работа на уроке.

65.	Футбол. Удары внешней и внутренней стороной стопы.	1	0	0	20.05.25	Работа на уроке.
66.	Удары серединой и внутренней частью подъема стопы.	1	0	0	23.05.25	Работа на уроке.
67.	Футбол. Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема стопы, подошвой.	1	0	0	24.05.25	Работа на уроке; учет текущих достижений.
68.	Правила игры в футбол. Учебная игра.	1	0	0	26.05.25	Работа на уроке.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6кл

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	
		всего	контрольные работы	практические работы			
1.	ТБ и ОТ на уроках физической культуры. Возрождение Олимпийских игр.	1	0	0	03.09.24	Устный опрос;	
2.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	0	04. 09.24	Устный опрос;	
3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1	0	1	10.09.24	Практическая работа;	
4.	Беговые упражнения. Бег 30 метров.	1	0	1	11.09.24	Практическая работа;	
5.	Беговые упражнения. Бег 60 метров.	1	0	1	17.09.24	Практическая работа;	
6.	Беговые упражнения. Бег 800 метров.	1	0	1	18.09.24	Практическая работа;	
7.	Беговые упражнения. Бег 1000 метров.	1	0	1	24.09.24	Практическая работа;	

8.	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	0	1	25.09.24	Практическая работа;	
9.	Беговые упражнения. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.	1	0	1	01.10.24	Практическая работа;	
10.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень.	1	0	1	02.10.24	Практическая работа;	

11.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	1	0	1	08.10.24	Практическая работа;	
12.	Прыжок в высоту с разбега. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с	1	0	1	09.10.24	Практическая работа;	

	разбега способом «перешагивание».					
13.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1	15.10.24	Практическая работа;
14.	ТБ на уроках баскетбола. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча. Основные правила игры в баскетбол.	1	0	1	16.10.24	Практическая работа;
15.	Технические действия баскетболиста без мяча. Техника остановки двумя шагами в баскетболе.	1	0	1	22.10.24	Практическая работа;
16.	Технические действия баскетболиста без мяча. Передвижения в стойке баскетболиста.	1	0	1	23.10.24	Практическая работа;
17.	Технические действия баскетболиста без мяча. Способы самостоятельного обучения технике остановки двумя шагами в баскетболе.	1	0	1	05.11.24	Практическая работа;

18.	Технические действия баскетболиста без мяча. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте.	1	0	1	06.11.24	Практическая работа;	
19.	Технические действия баскетболиста без мяча. Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения.	1	0	1	12.11.24	Практическая работа;	
20.	Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую.	1	0	1	13.11.24	Практическая работа;	
21.	Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом. Ведение мяча змейкой.	1	0	1	19.11.24	Практическая работа;	
22.	Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом. Передачи мяча в парах на месте и в движении.	1	0	1	20.11.24	Практическая работа;	
23.	Технические действия баскетболиста без мяча. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного	1	0	1	26.11.24	Практическая работа;	

	обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.					
24.	ТБ на уроках гимнастики. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.	1	0	1	27.11.24	Практическая работа;
25.	Акробатическая комбинация.	1	0	1	03. 12.24	Практическая работа;
26.	Акробатическая комбинация.	1	0	1	04. 12.24	Практическая работа;

27.	Опорные прыжки.	1	0	1	10.12.24	Практическая работа;
28.	Опорные прыжки.	1	0	1	11.12.24	Практическая работа;
29.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой перекладине.	1	0	1	17.12.24	Практическая работа;
30.	Лазание по канату в три приёма.	1	0	1	18.12.24	Практическая работа;

31.	ТБ и ОТ на уроках физической культуры. Упражнения ритмической гимнастики. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1	24.12.24	Практическая работа;	
32.	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1	25.12.24	Практическая работа;	
33.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	0	1	14.01.25	Практическая работа;	
34.	Передвижение с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом.	1	0	1	15.01.25	Практическая работа;	
35.	Способы самостоятельного освоения техники передвижения с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом.	1	0	1	21.01.25	Практическая работа;	

36.	Передвижение одновременным одношажным ходом. Техника перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход.	1	0	1	22.01.25	Практическая работа;	
37.	Передвижение одновременным одношажным ходом. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	28.01.25	Практическая работа;	
38.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Способы самостоятельного совершенствования торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона.	1	0	1	29.01.25	Практическая работа;	
39.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1	0	1	04.02.25	Практическая работа;	
40.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Техника поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1	0	1	05.02.25	Практическая работа;	

41.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1	0	1	11.02.25	Практическая работа;
-----	--	---	---	---	----------	----------------------

42.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	1	0	1	12.02.25	Практическая работа;
43.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	18.02.25	Устный опрос;
44.	История первых Олимпийских игр современности. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	1	0	0	19.02.25	Устный опрос;
45.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Правила игры в волейбол.	1	0	1	25.02.25	Практическая работа;
46.	Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом.	1	0	1	26.02.25	Практическая работа;

47.	Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны.	1	0	1	04.03.25	Практическая работа;
48.	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча.	1	0	1	05.03.25	Практическая работа;
49.	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча.	1	0	1	11.03.25	Практическая работа;
50.	Разучивают передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника.	1	0	1	12.03.25	Практическая работа;

51.	Совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника.	1	0	1	18.03.25	Практическая работа;
52.	Знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.	1	0	1	19.03.25	Практическая работа;
53.	Учебная игра в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1	01.04.25	Практическая работа;
54.	Учебная игра в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1	02.04.25	Практическая работа;
55.	История первых Олимпийских игр	1	0	0	08. 04.25	Устный опрос;

	современности.						
56.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.	1	0	1	09. 04.25	Практическая работа;	
57.	Удар по катящемуся мячу с разбега. Основные правила игры футбол.	1	0	1	15. 04.25	Практическая работа;	
58.	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	16.04.25	Практическая работа;	
59.	Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы.	1	0	1	22.04.25	Практическая работа;	

60.	Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	23.04.25	Устный опрос;
61.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	29.04.25	Практическая работа;
62.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	30.04.25	Практическая работа;
63.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	06.05.25	Практическая работа;

64.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	07. 05.25	Практическая работа;	
65.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	13. 05.25	Практическая работа;	
66.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	14.05.25	Практическая работа;	
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса	1	0	1	20.05.25	Практическая работа;	

	ГТО.					
68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	21.05.25	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, скамейка гимнастическая, мат гимнастический, перекладина навесная съемная, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, канат гимнастический, разметка для бега, прыжков, подвижных игр, конусы, фишки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца

Лист корректировки тематического планирования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279383

Владелец Байжигитов Айдар Владимирович

Действителен С 26.03.2025 по 26.03.2026