

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области
Кашарский отдел образования администрации Кашарского района
МБОУ Нижне-Калиновская СОШ

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ
Нижне-Калиновская
СОШ

Сысоенко Л.Б.

Приказ №
от «__» _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9067368)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

с. Лысогорка 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, 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 модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного

возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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 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.

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.

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 кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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).

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.

Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в длину, 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.

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.

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 другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической

стенке и других снарядах). 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 другие упражнения). 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 неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

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 и 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 и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

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 «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание

туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) 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.

2) 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 месте с 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.

3) 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.

4) 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 его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 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 физкультурминут, 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»;

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

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).

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 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 обучающимися, 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;

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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	
Итого по разделу		6	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	
Итого по разделу		88	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	22	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего		
1	Физическая культура в основной школе	1	01.09.2025	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	02.09.2025	
3	Бег на короткие дистанции	1	05.09.2025	
4	Бег на короткие дистанции	1	08.09.2025	
5	Бег на короткие дистанции	1	09.09.2025	
6	Комплекс ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	12.09.2025	
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	15.09.2025	
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	16.09.2025	
9	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	19.09.2025	
10	Метание малого мяча на дальность	1	22.09.2025	
11	Метание малого мяча на дальность	1	23.09.2025	
12	Метание малого мяча на дальность	1	26.09.2025	
13	Комплекс ГТО: Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1	29.09.2025	
14	Бег на длинные дистанции	1	30.09.2025	
15	Бег на длинные дистанции	1	03.10.2025	
16	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	06.10.2025	
17	Комплекс ГТО: Бег на 1000 м	1	07.10.2025	
18	Комплекс ГТО: Бег на 1000 м	1	10.10.2025	
19	Комплекс ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	13.10.2025	

20	Комплекс ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	14.10.2025	
21	Олимпийские игры древности	1	17.10.2025	
22	Упражнения на развитие координации	1	20.10.2025	
23	Упражнения на формирование телосложения	1	21.10.2025	
24	Режим дня	1	24.10.2025	
25	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	07.11.2025	
26	Наблюдение за физическим развитием	1	10.11.2025	
27	Упражнения утренней зарядки	1	11.11.2025	
28	Упражнения на развитие гибкости	1	14.11.2025	
29	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	17.11.2025	
30	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	18.11.2025	
31	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	21.11.2025	
32	Опорные прыжки	1	24.11.2025	
33	Опорные прыжки	1	25.11.2025	
34	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	28.11.2025	
35	Упражнения на гимнастической лестнице	1	01.12.2025	
36	Упражнения на гимнастической скамейке	1	02.12.2025	
37	Комплекс ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	05.12.2025	
38	Комплекс ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	08.12.2025	
39	Комплекс ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	09.12.2025	
40	Комплекс ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	12.12.2025	
41	Комплекс ГТО: Наклон вперед из положения стоя. Подвижные	1	15.12.2025	

	игры			
42	Комплекс ГТО: Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры	1	16.12.2025	
43	Комплекс ГТО: Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	19.12.2025	
44	Комплекс ГТО: Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	22.12.2025	
45	Комплекс ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	23.12.2025	
46	Комплекс ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	26.12.2025	
47	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	29.12.2025	
48	Определение состояния организма	1	30.12.2025	
49	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	12.01.2026	
50	Комплекс ГТО: Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1	13.01.2026	
51	Техника ловли мяча	1	16.01.2026	
52	Техника ловли мяча	1	19.01.2026	
53	Техника передачи мяча	1	20.01.2026	
54	Техника передачи мяча	1	23.01.2026	
55	Ведение мяча стоя на месте	1	26.01.2026	
56	Ведение мяча стоя на месте	1	27.01.2026	
57	Ведение мяча в движении	1	30.01.2026	
58	Ведение мяча в движении	1	02.02.2026	
59	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	03.02.2026	
60	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	06.02.2026	
61	Технические действия с мячом	1	09.02.2026	

62	Технические действия с мячом	1	10.02.2026	
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	13.02.2026	
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	16.02.2026	
65	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО 3 ступени)	1	17.02.2026	
66	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО 3 ступени)	1	20.02.2026	
67	Прямая нижняя подача мяча	1	24.02.2026	
68	Прямая нижняя подача мяча	1	27.02.2026	
69	Приём и передача мяча снизу	1	02.03.2026	
70	Приём и передача мяча снизу	1	03.03.2026	
71	Приём и передача мяча снизу	1	06.03.2026	
72	Приём и передача мяча сверху	1	10.03.2026	
73	Приём и передача мяча сверху	1	13.03.2026	
74	Приём и передача мяча сверху	1	16.03.2026	
75	Технические действия с мячом	1	17.03.2026	
76	Технические действия с мячом	1	20.03.2026	
77	Технические действия с мячом	1	23.03.2026	
78	Технические действия с мячом	1	24.03.2026	
79	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	27.03.2026	
80	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	06.04.2026	
81	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	07.04.2026	
82	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	10.04.2026	

83	Комплекс ГТО: Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1	13.04.2026	
84	Бег на короткие дистанции	1	14.04.2026	
85	Бег на короткие дистанции	1	17.04.2026	
86	Комплекс ГТО: Бег на 30 м. Эстафеты	1	20.04.2026	
87	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	21.04.2026	
88	Метание малого мяча на дальность	1	24.04.2026	
89	Метание малого мяча на дальность	1	27.04.2026	
90	Комплекс ГТО: Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1	28.04.2026	
91	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	04.05.2026	
92	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	05.05.2026	
93	Бег на длинные дистанции	1	08.05.2026	
94	Бег на длинные дистанции	1	12.05.2026	
95	Комплекс ГТО: Бег на 1000 м	1	15.05.2026	
96	Комплекс ГТО: Бег на 1000 м	1	18.05.2026	
97	Комплекс ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	19.05.2026	
98	Комплекс ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	22.05.2026	
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО 3 ступени)	1	25.05.2026	
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО 3 ступени)	1	26.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего		
1	Физическая подготовка человека	1	01.09.2025	
2	Основные показатели физической нагрузки	1	02.09.2025	
3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	05.09.2025	
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	08.09.2025	
5	Спринтерский бег	1	09.09.2025	
6	Спринтерский бег	1	12.09.2025	
7	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	15.09.2025	
8	Комплекс ГТО: Бег на 30 м и 60 м. Эстафеты	1	16.09.2025	
9	Комплекс ГТО: Бег на 30 м и 60 м. Эстафеты	1	19.09.2025	
10	Прыжковые упражнения в длину	1	22.09.2025	
11	Прыжковые упражнения в длину	1	23.09.2025	
12	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	26.09.2025	
13	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	29.09.2025	
14	Комплекс ГТО: Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1	30.09.2025	
15	Комплекс ГТО: Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1	03.10.2025	
16	Гладкий равномерный бег	1	06.10.2025	
17	Гладкий равномерный бег	1	07.10.2025	
18	Гладкий равномерный бег	1	10.10.2025	
19	Комплекс ГТО: Бег на 1000 м и 1500 м	1	13.10.2025	

20	Комплекс ГТО: Бег на 1000 м и 1500 м	1	14.10.2025	
21	Комплекс ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	17.10.2025	
22	Возрождение Олимпийских игр	1	20.10.2025	
23	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	21.10.2025	
24	История первых Олимпийских игр современности	1	24.10.2025	
25	Упражнения для коррекции телосложения	1	07.11.2025	
26	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	10.11.2025	
27	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	11.11.2025	
28	Акробатические комбинации	1	14.11.2025	
29	Акробатические комбинации	1	17.11.2025	
30	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	18.11.2025	
31	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	21.11.2025	
32	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	24.11.2025	
33	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	25.11.2025	
34	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	28.11.2025	
35	Лазание по канату в три приема	1	01.12.2025	
36	Лазание по канату в три приема	1	02.12.2025	
37	Комплекс ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	05.12.2025	
38	Комплекс ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	08.12.2025	
39	Комплекс ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	09.12.2025	
40	Комплекс ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	12.12.2025	
41	Комплекс ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1	15.12.2025	

	гимнастической скамье. Подвижные игры			
42	Комплекс ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	16.12.2025	
43	Комплекс ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	19.12.2025	
44	Комплекс ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	22.12.2025	
45	Комплекс ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	23.12.2025	
46	Комплекс ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	26.12.2025	
47	Комплекс ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	29.12.2025	
48	Комплекс ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	30.12.2025	
49	Передвижение в стойке баскетболиста	1	12.01.2026	
50	Передвижение в стойке баскетболиста	1	13.01.2026	
51	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	16.01.2026	
52	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	19.01.2026	
53	Остановка двумя шагами и прыжком	1	20.01.2026	
54	Остановка двумя шагами и прыжком	1	23.01.2026	
55	Упражнения в ведении мяча	1	26.01.2026	
56	Упражнения в ведении мяча	1	27.01.2026	
57	Упражнения на передачу и броски мяча	1	30.01.2026	
58	Упражнения на передачу и броски мяча	1	02.02.2026	
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	03.02.2026	
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	06.02.2026	
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	09.02.2026	

62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	10.02.2026	
63	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	13.02.2026	
64	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	16.02.2026	
65	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	17.02.2026	
66	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	20.02.2026	
67	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	24.02.2026	
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	27.02.2026	
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	02.03.2026	
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	03.03.2026	
71	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	06.03.2026	
72	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	10.03.2026	
73	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	13.03.2026	
74	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	16.03.2026	
75	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	17.03.2026	
76	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	20.03.2026	
77	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	23.03.2026	
78	Игровая деятельность с использованием разученных технических	1	24.03.2026	

	приёмов			
79	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	27.03.2026	
80	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	06.04.2026	
81	Комплекс ГТО: Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1	07.04.2026	
82	Комплекс ГТО: Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1	10.04.2026	
83	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	13.04.2026	
84	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	14.04.2026	
85	Спринтерский бег	1	17.04.2026	
86	Спринтерский бег	1	20.04.2026	
87	Комплекс ГТО: Бег на 30 м и 60 м. Эстафеты	1	21.04.2026	
88	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	24.04.2026	
89	Комплекс ГТО: Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1	27.04.2026	
90	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	28.04.2026	
91	Прыжковые упражнения в длину	1	04.05.2026	
92	Прыжковые упражнения в длину	1	05.05.2026	
93	Гладкий равномерный бег	1	08.05.2026	
94	Гладкий равномерный бег	1	12.05.2026	
95	Гладкий равномерный бег	1	15.05.2026	
96	Комплекс ГТО: Бег на 1000 м и 1500 м	1	18.05.2026	
97	Комплекс ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	19.05.2026	
98	Комплекс ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	22.05.2026	
99	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО 3-	1	25.05.2026	

	4 ступени)			
100	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО 3-4 ступени)	1	26.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное 5 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Локтев С.А. «Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера». - М.: Советский спорт, 2007

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Метод. пособие». – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. пособие». – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие». – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие». – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002

Майфат С.П., Малафеева С.Н. «Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте». - Екатеринбург, 2003

Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практич. пособие». – 2-е издание, стереотип. – Мн., Выс. шк., 1992

Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе». – Ростов н/Д: Феникс, 2006

Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры». – Волгоград: Учитель, 2011

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://nsportal.ru>

<https://resh.edu.ru>

<https://interneturok.ru>

<http://www.openclass.ru>

<http://metodsovet.su>

<https://www.gto.ru>

<https://infourok.ru/>

<https://uchi.ru/>