

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Курской области**  
**Муниципальный район "Кореневский район" Курской области**  
**МКОУ «Кремяновская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНА:  
заседанием педагогического совета  
\_\_\_\_\_ Председатель:  
Лошкарева И. В.  
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор \_\_\_\_\_  
Мусяиченко Т. В.  
Приказ № 1/121 от «06» сентября 2023  
г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3667032)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 6 классов

Составитель: учитель физической культуры  
Сидорова Л. В.

с. Кремяное, 2023

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. 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, – 170 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## 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 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.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

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 «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, 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.

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.

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 «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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 и зимних видов спорта, 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 НАЧАЛЬНОГО 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 физкультурминуток, 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»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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 физкультурминуток 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;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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);

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).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	5	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	1	30	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	102	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	1	2	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока	0	0	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	12	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль	8	0	16	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

	"Легкая атлетика")				<a href="https://uchi.ru">/https://uchi.ru</a>
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a> <a href="https://uchi.ru">/https://uchi.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a> <a href="https://uchi.ru">/https://uchi.ru</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a> <a href="https://uchi.ru">/https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		52	0	52	
<b>Раздел 3. Спорт</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	1	12	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	68	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы	по плану	по факту	
1	Инструктаж ПТ. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1	01.09.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
2	Знакомство с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	06.09.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
3	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	06.09.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
4	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	08.09.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
5	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	1	1	13.09.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
6	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции 60м Административная стартовая контрольная работа.	1	0	1	13.09.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	15.09.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	20.09.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	20.09.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
10	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	22.09.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
11	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	27.09.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
12	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	27.09.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
13	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	29.09.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
14	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	04.10.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
15	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	04.10.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>

16	Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	06.10.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
17	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1	0	1	11.10.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
18	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (бег 30 метров)	1	0	1	11.10.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
19	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (челночный бег 3x10м)	1	0	1	13.10.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
20	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (наклон туловища вниз из положения стоя)	1	0	1	18.10.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
21	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (подтягивание в висе)	1	0	1	18.10.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
22	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)	1	0	1	20.10.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
23	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	0	1	25.10.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>

	нормативных требований комплекса ГТО (прыжок в длину с места)						
24	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (кросс)	1	0	1	25.10.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
25	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (кросс)	1	0	1	27.10.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
26	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (кросс)	1	0	1	08.11.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
27	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (кросс)	1	0	1	08.11.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
28	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	10.11.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
29	Режим дня и его значение для современного школьника Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	15.11.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
30	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	0	1	15.11.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
31	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	17.11.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
32	Ранее разученные технические действия с мячом в волейболе	1	0	1	22.11.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
33	Физическая подготовка к сдаче нормативных	1	0	1	22.11.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>

	требований комплекса ГТО						
34	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.11.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
35	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	29.11.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
36	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	29.11.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
37	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	01.12.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
38	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	06.12.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
39	Физическое развитие человека и факторы, Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника влияющие на его показатели.	1	0	1	06.12.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
40	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	08.12.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
41	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1	13.12.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
42	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	13.12.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
43	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	15.12.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
44	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	20.12.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

45	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	20.12.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
46	Упражнения на развитие координации	1	0	1	22.12.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
47	Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	1	27.12.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
48	Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	27.12.2023		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
49	Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	29.12.2023		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
50	Кувырок назад в группировке	1	0	1	10.01.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
51	Кувырок назад в группировке	1	0	1	10.01.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
52	Кувырок вперёд ноги«скрёстно»	1	0	1	12.01.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
53	Кувырок вперёд ноги«скрёстно»	1	0	1	17.01.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
54	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	17.01.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
55	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	19.01.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
56	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	24.01.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
57	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	24.01.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
58	Передвижение на лыжах попеременным	1	0	1	26.01.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

	двухшажным ходом						
59	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	31.01.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
60	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	31.01.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
61	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	02.02.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
62	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	07.02.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
63	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	07.02.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
64	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	09.02.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
65	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	14.02.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
66	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	14.02.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
67	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	16.02.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
68	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	21.02.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

69	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	21.02.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
70	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	28.02.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
71	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	28.02.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
72	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	01.03.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
73	Расхождение на гимнастической скамейке в пиарах	1	0	1	06.03.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
74	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО (поднимание туловища из положения лежа на спине)	1	0	1	06.03.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
75	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО (поднимание туловища из положения лежа на спине)	1	0	1	13.03.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
76	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО (поднимание туловища из положения лежа на спине)	1	0	1	13.03.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
77	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО (наклон туловища из положения сидя)	1	0	1	15.03.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
78	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО (подтягивание на высокой и низкой перекладине)	1	0	1	20.03.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
79	Водные процедуры после утренней зарядки. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на	1	0	1	20.04.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>



	самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой						
80	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	03.04.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
81	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	03.04.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
82	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	05.04.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
83	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции 60м	1	0	1	10.04.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
84	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	10.04.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
85	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	12.04.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
86	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	17.04.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
87	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	17.04.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
88	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	19.04.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
89	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	24.04.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
90	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	24.04.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
91	Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	26.04.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>

92	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1	0	1	03.05.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
93	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (бег 30 метров)	1	0	1	08.05.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
94	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (челночный бег 3x10м)	1	0	1	08.05.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
95	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (наклон туловища вниз из положения стоя).	1	1	1	10.05.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
96	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (подтягивание в висе)	1	0	1	15.05.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
97	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу) Промежуточная аттестация	1	0	1	15.05.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
98	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (прыжок в длину с места)	1	0	1	17.05.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
99	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (кросс)	1	0	1	22.05.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>

100	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (кросс)	1	0	1	22.05.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
101	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (кросс)	1	0	1	24.05.2024		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
102	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (кросс)	1	0	1	29.05.2024		<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	102			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Инструктаж ТБ. 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.	1	0	1	04.09.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
2	Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Народные игры (лапта). «Ведение дневника физической культуры».	1	0	1	07.09.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
3	ТБ. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Народные игры (лапта). «Ведение дневника	1	0	1	11.09.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>

	физической культуры».						
4	<p>Административная стартовая контрольная работа.</p> <p>ТБ. Беговые упражнения, ранее разученные беговые упражнения.</p> <p>Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Подвижные игры. Административная стартовая контрольная работа.</p>	1	1	1	14.09.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
5	<p>ТБ. Беговые упражнения, ранее разученные беговые упражнения.</p> <p>Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Подвижные игры.</p>	1	0	1	18.09.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
6	<p>ТБ. Прыжковые упражнения в длину.</p> <p>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.</p> <p>Правила ТБ и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</p> <p>Подвижные игры.</p>	1	0	1	21.09.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>

7	ТБ. Прыжковые упражнения в длину. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1	25.09.2023	<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
8	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Подвижные игры.	1	0	1	28.09.2023	<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
9	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Подвижные игры.	1	0	1	02.10.2023	<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
10	ТБ. Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в высоту напрыгивание и спрыгивание. Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.	1	0	1	05.10.2023	<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
11	ТБ. Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в высоту напрыгивание и спрыгивание. Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных	1	0	1	09.10.2023	<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>

	занятий и работы за компьютером.						
12	ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Подвижные игры.	1	0	1	12.10.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
13	ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Подвижные игры.	1	0	1	16.10.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
14	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры.	1	0	1	19.10.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
15	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. ТБ. «Организация и проведение	1	0	1	23.10.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>

	самостоятельных занятий». Подвижные игры.					
16	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Подвижные игры.	1	0	1	26.10.2023	<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
17	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Подвижные игры.	1	0	1	09.11.2023	<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
18	ТБ. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. ОРУ. Подвижная игра. «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»	1	0	1	13.11.2023	<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
19	ТБ. Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1	0	1	16.11.2023	<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
20	ТБ. Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1	0	1	20.11.2023	<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
21	ТБ. Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами	1	0	1	23.11.2023	<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>



	баскетбола.						
22	ТБ. Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1	27.11.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
23	ТБ. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1	30.11.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
24	ТБ. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1	04.12.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
25	ТБ. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1	07.12.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
26	ТБ. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1	11.12.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
27	ТБ. Приём и передача мяча двумя	1	0	1	14.12.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>

	руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра.						<a href="#">#gto</a>
28	ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра.	1	0	1	18.12.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
29	ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра.	1	0	1	21.12.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
30	ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра.	1	0	1	25.12.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
31	ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра.	1	0	1	28.12.2023		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
32	ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра.	1	0	1	11.01.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
33	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Спортивная игра.	1	0	1	15.01.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
34	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных	1	0	1	18.01.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>

	технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Спортивная игра.						
35	Инструктаж по Т.Б. лыжная подготовка. Основы знаний.	1	0	1	22.01.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
36	Лыжня России	1	0	1	25.01.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
37	Одновременно бесшажный ход	1	0	1	29.01.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
38	Обучение технике попеременный двухшажный ход.	1	0	1	01.02.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
39	Обучение технике попеременного бесшажного хода.	1	0	1	05.02.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
40	Подъем ступающим шагом. Спуски.	1	0	1	08.02.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
41	Подъем ступающим шагом. Спуски.	1	0	1	12.02.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
42	Торможение упором. Торможение плугом.	1	0	1	15.02.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
43	Торможение упором. Торможение плугом.	1	0	1	19.02.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
44	Непрерывное передвижение на лыжах.	1	0	1	22.02.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>

	Зачет бег на лыжах 2 км.						<a href="#">#gto</a>
45	Обучение техники поворота разворотам на месте и в движении.	1	0	1	26.02.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
46	Спуски с горы. Передвижения свободным ходом 2 км.	1	0	1	29.02.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
47	Спуски с горы. Передвижения свободным ходом 2 км.	1	0	1	04.03.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
48	ТБ. Удары по катящемуся мячу с разбега. Спортивная игра.	1	0	1	07.03.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
49	ТБ. Остановка и передача мяча. Спортивная игра.	1	0	1	11.03.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
50	ТБ. «Ведение и обводка мяча». Спортивная игра.	1	0	1	14.03.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
51	ТБ. «Ведение и обводка мяча». Спортивная игра.	1	0	1	18.03.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
52	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1	21.03.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
53	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая	1	0	1	01.04.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>

	деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.						
54	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1	04.04.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
55	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1	08.04.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
56	Техника безопасности. Подвижные и спортивные игры. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	11.04.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
57	Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных	1	0	1	15.04.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>

	нормативов 4 ступени. Развитие скоростных способностей.						
58	ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости.	1	0	1	18.04.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
59	ТБ. ГТО. Бег 1500 м, 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1	0	1	22.04.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
60	ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	25.04.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
61	ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1	0	1	02.05.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
62	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1	06.05.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
63	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	09.05.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>
64	ТБ. Челночный бег 3x10м. Эстафеты,	1	1	1	13.05.2024		<a href="https://www.gto.ru/#gto">https://www.gto.ru/#gto</a>

	подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. Промежуточная аттестация.						<a href="#">#gto</a>
65	ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости. Промежуточная аттестация	1	0	1	16.05.2024		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="#">#gto</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры	1	0	1	20.05.2024		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="#">#gto</a>
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО	1	0	1	23.05.2024		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="#">#gto</a>
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО	1	0	1	27.05.2024		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="#">#gto</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	68			

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-7 класс/М.Я.Виленский., Москва «Просвещение» 2017;

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich>

<https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>

<https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html>

[www.gto.ru](http://www.gto.ru) (сайтГТО)

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября» <https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» <https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов <http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

<https://uchi.ru>



**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ  
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗКУЛЬТУРА.**

**6 класс**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
Плавание	50м	40м	25м	50м	40м	25м