

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, 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 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;

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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://урок.рф
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	5	https://урок.рф
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6	https://урок.рф
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	https://урок.рф
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	https://урок.рф
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://урок.рф

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	https://урок.рф
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://урок.рф
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://урок.рф
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	1	30	www.gto.ru (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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	http://www.uroki.net https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	1	2	http://www.uroki.net https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока	0	0	http://www.uroki.net https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	12	http://www.uroki.net https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль	8	0	16	http://www.uroki.net https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	"Легкая атлетика")				/https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	http://www.uroki.net https://resh.edu.ru/subject/9/1 /https://uchi.ru
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	http://www.uroki.net https://resh.edu.ru/subject/9/1 /https://uchi.ru
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	http://www.uroki.net https://resh.edu.ru/subject/9/1 /https://uchi.ru
Итого по разделу		52	0	52	
Раздел 3. Спорт					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	1	12	www.gto.ru (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		http://www.uroki.net
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		https://uchi.ru
3	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	06.09.2023		http://www.uroki.net
4	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	08.09.2023		https://uchi.ru
5	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	1	1	13.09.2023		http://www.uroki.net
6	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции 60м Административная стартовая контрольная работа.	1	0	1	13.09.2023		https://uchi.ru

7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	15.09.2023		http://www.uroki.net
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	20.09.2023		https://uchi.ru
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	20.09.2023		http://www.uroki.net
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		https://uchi.ru
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		http://www.uroki.net
12	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	27.09.2023		https://uchi.ru
13	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	29.09.2023		http://www.uroki.net
14	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	04.10.2023		https://uchi.ru
15	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	04.10.2023		http://www.uroki.net

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

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

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

45	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	20.12.2023		http://www.uroki.net
46	Упражнения на развитие координации	1	0	1	22.12.2023		https://uchi.ru
47	Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	1	27.12.2023		http://www.uroki.net
48	Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	27.12.2023		https://uchi.ru
49	Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	29.12.2023		http://www.uroki.net
50	Кувырок назад в группировке	1	0	1	10.01.2024		https://uchi.ru
51	Кувырок назад в группировке	1	0	1	10.01.2024		http://www.uroki.net
52	Кувырок вперёд ноги«скрёстно»	1	0	1	12.01.2024		https://uchi.ru
53	Кувырок вперёд ноги«скрёстно»	1	0	1	17.01.2024		http://www.uroki.net
54	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	17.01.2024		https://uchi.ru
55	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	19.01.2024		http://www.uroki.net
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		https://uchi.ru
57	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	24.01.2024		http://www.uroki.net
58	Передвижение на лыжах попеременным	1	0	1	26.01.2024		https://uchi.ru

	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		http://www.uroki.net
60	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	31.01.2024		https://uchi.ru
61	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	02.02.2024		http://www.uroki.net
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		https://uchi.ru
63	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	07.02.2024		http://www.uroki.net
64	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	09.02.2024		https://uchi.ru
65	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	14.02.2024		http://www.uroki.net
66	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	14.02.2024		https://uchi.ru
67	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	16.02.2024		http://www.uroki.net
68	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	21.02.2024		https://uchi.ru

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

	самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой						
80	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	03.04.2024		https://uchi.ru
81	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	03.04.2024		http://www.uroki.net
82	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	05.04.2024		https://uchi.ru
83	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции 60м	1	0	1	10.04.2024		http://www.uroki.net
84	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	10.04.2024		https://uchi.ru
85	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	12.04.2024		http://www.uroki.net
86	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	17.04.2024		https://uchi.ru
87	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	17.04.2024		http://www.uroki.net
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		https://uchi.ru
89	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	24.04.2024		http://www.uroki.net
90	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	24.04.2024		https://uchi.ru
91	Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	26.04.2024		http://www.uroki.net

92	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1	0	1	03.05.2024		https://uchi.ru
93	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (бег 30 метров)	1	0	1	08.05.2024		http://www.uroki.net
94	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (челночный бег 3x10м)	1	0	1	08.05.2024		https://uchi.ru
95	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (наклон туловища вниз из положения стоя).	1	1	1	10.05.2024		http://www.uroki.net
96	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (подтягивание в висе)	1	0	1	15.05.2024		https://uchi.ru
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		http://www.uroki.net
98	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (прыжок в длину с места)	1	0	1	17.05.2024		https://uchi.ru
99	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (кросс)	1	0	1	22.05.2024		http://www.uroki.net

100	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (кросс)	1	0	1	22.05.2024		https://uchi.ru
101	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (кросс)	1	0	1	24.05.2024		http://www.uroki.net
102	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (кросс)	1	0	1	29.05.2024		https://uchi.ru
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		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto

	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		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto

7	ТБ. Прыжковые упражнения в длину. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1	25.09.2023		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto

	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		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto
14	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры.	1	0	1	19.10.2023		https://www.gto.ru/#gto
15	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. ТБ. «Организация и проведение	1	0	1	23.10.2023		https://www.gto.ru/#gto

	самостоятельных занятий». Подвижные игры.					
16	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Подвижные игры.	1	0	1	26.10.2023	https://www.gto.ru/#gto
17	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Подвижные игры.	1	0	1	09.11.2023	https://www.gto.ru/#gto
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	https://www.gto.ru/#gto
19	ТБ. Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1	0	1	16.11.2023	https://www.gto.ru/#gto
20	ТБ. Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1	0	1	20.11.2023	https://www.gto.ru/#gto
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	https://www.gto.ru/#gto

	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		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto
27	ТБ. Приём и передача мяча двумя	1	0	1	14.12.2023		https://www.gto.ru/#gto

	руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра.						#gto
28	ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра.	1	0	1	18.12.2023		https://www.gto.ru/#gto
29	ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра.	1	0	1	21.12.2023		https://www.gto.ru/#gto
30	ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра.	1	0	1	25.12.2023		https://www.gto.ru/#gto
31	ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра.	1	0	1	28.12.2023		https://www.gto.ru/#gto
32	ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра.	1	0	1	11.01.2024		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto

	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		https://www.gto.ru/#gto
36	Лыжня России	1	0	1	25.01.2024		https://www.gto.ru/#gto
37	Одновременно бесшажный ход	1	0	1	29.01.2024		https://www.gto.ru/#gto
38	Обучение технике попеременный двухшажный ход.	1	0	1	01.02.2024		https://www.gto.ru/#gto
39	Обучение технике попеременного бесшажного хода.	1	0	1	05.02.2024		https://www.gto.ru/#gto
40	Подъем ступающим шагом. Спуски.	1	0	1	08.02.2024		https://www.gto.ru/#gto
41	Подъем ступающим шагом. Спуски.	1	0	1	12.02.2024		https://www.gto.ru/#gto
42	Торможение упором. Торможение плугом.	1	0	1	15.02.2024		https://www.gto.ru/#gto
43	Торможение упором. Торможение плугом.	1	0	1	19.02.2024		https://www.gto.ru/#gto
44	Непрерывное передвижение на лыжах.	1	0	1	22.02.2024		https://www.gto.ru/#gto

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

	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		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto

	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		https://www.gto.ru/#gto
59	ТБ. ГТО. Бег 1500 м, 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1	0	1	22.04.2024		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto
62	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1	06.05.2024		https://www.gto.ru/#gto
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		https://www.gto.ru/#gto
64	ТБ. Челночный бег 3x10м. Эстафеты,	1	1	1	13.05.2024		https://www.gto.ru/#gto

	подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. Промежуточная аттестация.						#gto
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		https://www.gto.ru/ #gto
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		https://www.gto.ru/ #gto
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		https://www.gto.ru/ #gto
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		https://www.gto.ru/ #gto
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 (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