

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края

Муниципальное образование городской округ Комсомольск-на-Амуре

МОУ СОШ № 50

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей физической культуры и  
ОБЖ

\_\_\_\_\_ Максимова О.А.

Протокол №1

от "29" 08. 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Савченко Н.В.

Протокол №1

от "30" 08. 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Бензар И.Г.

Приказ №195

от "30" 08. 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 4678185)

Учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 5-6 классов образовательных организаций)

Составил: Плахотнюк Е.И.  
Учитель физической культуры  
Макимова О.А.  
Учитель физической культуры

г. Комсомольск-на-Амуре 2022

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 204 часов (два часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 60 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 6 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 5 КЛАСС

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

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

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

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

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

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.

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 приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 КЛАСС**

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;  
проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;  
составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;  
осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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);  
демонстрировать технические действия в спортивных играх:  
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);  
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);  
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 6 КЛАСС

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

| №<br>п/п                                       | Наименование разделов и тем программы                                                                                     | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                           | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                                                   |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ         |                                                                                                                           |                  |                       |                        |                                                   |
| 1.1.                                           | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению                                                         | 0.5              | 0                     | 0                      | РЭШ                                               |
| 1.2.                                           | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе               | 0.5              | 0                     | 0                      | РЭШ                                               |
| 1.3.                                           | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1                | 0                     | 0                      | РЭШ                                               |
| 1.4.                                           | Знакомство с историей древних Олимпийских игр                                                                             | 1                | 0                     | 0                      | РЭШ                                               |
| Итого по разделу                               |                                                                                                                           | 3                |                       |                        |                                                   |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                                                                                                           |                  |                       |                        |                                                   |
| 2.1.                                           | Режим дня и его значение для современного школьника                                                                       | 0.5              | 0                     | 0.5                    | РЭШ                                               |
| 2.2.                                           | Самостоятельное составление индивидуального режима дня                                                                    | 0.5              | 0                     | 0.5                    | РЭШ                                               |
| 2.3.                                           | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели                                                        | 0.5              | 0                     | 0.5                    | РЭШ                                               |
| 2.4.                                           | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника                                                           | 0.5              | 0                     | 0.5                    | РЭШ                                               |
| 2.5.                                           | Измерение индивидуальных показателей физического развития                                                                 | 0.5              | 0                     | 0.5                    | РЭШ                                               |
| 2.6.                                           | Упражнения для профилактики нарушения осанки                                                                              | 0.5              | 0                     | 0.5                    | РЭШ                                               |
| 2.7.                                           | Организация и проведение самостоятельных занятий                                                                          | 0.5              | 0                     | 0.5                    | РЭШ                                               |
| 2.8.                                           | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы                                    | 0.5              | 0                     | 0.5                    | РЭШ                                               |
| 2.9.                                           | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца                                   | 0.5              | 0                     | 0.5                    | РЭШ                                               |
| 2.10                                           | Ведение дневника физической культуры                                                                                      | 0.5              | 0                     | 0.5                    | РЭШ                                               |
| Итого по разделу                               |                                                                                                                           | 5                |                       |                        |                                                   |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ         |                                                                                                                           |                  |                       |                        |                                                   |
| 3.1.                                           | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность                                                          | 0.5              | 0                     | 0.5                    | РЭШ                                               |
| 3.2.                                           | Упражнения утренней зарядки                                                                                               | 0.5              | 0                     | 0.5                    | РЭШ                                               |
| 3.3.                                           | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики                                                                            | 0.5              | 0                     | 0.5                    | РЭШ                                               |
| 3.4.                                           | Водные процедуры после утренней зарядки                                                                                   | 0.5              | 0                     | 0.5                    | РЭШ                                               |
| 3.5.                                           | Упражнения на развитие гибкости                                                                                           | 1.5              | 0                     | 1.5                    | РЭШ                                               |
| 3.6.                                           | Упражнения на развитие координации                                                                                        | 1                | 0                     | 1                      | РЭШ                                               |

|       |                                                                                                                                                                                                               |     |   |     |     |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|-----|
| 3.7.  | <b>Упражнения на формирование телосложения</b>                                                                                                                                                                | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.8.  | Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность                                                                                                                            | 0.5 | 0 | 0.5 | РЭШ |
| 3.9.  | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке                                                                                                                                                             | 2   | 0 | 2   | РЭШ |
| 3.10. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке                                                                                                                                                              | 2   | 0 | 2   | РЭШ |
| 3.11. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»                                                                                                                                                           | 0.5 | 0 | 0.5 | РЭШ |
| 3.12. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках                                                                                                                                                      | 0.5 | 0 | 0.5 | РЭШ |
| 3.13. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла                                                                                                                                                  | 2   | 0 | 2   | РЭШ |
| 3.14. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне                                                                                                                                | 2   | 0 | 2   | РЭШ |
| 3.15. | Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке                                                                                                                                           | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.16. | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах                                                                                                                                           | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.17. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции                                                                                                                                    | 2   | 0 | 2   | РЭШ |
| 3.18. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой                                             | 0.5 | 0 | 0.5 | РЭШ |
| 3.19. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции                                                                                                                                  | 2   | 0 | 2   | РЭШ |
| 3.20. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                                                                                                                                     | 2   | 0 | 2   | РЭШ |
| 3.21. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега                                                                                                                                                   | 2   | 0 | 2   | РЭШ |
| 3.22. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей                        | 0.5 | 0 | 0.5 | РЭШ |
| 3.23. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень                                                                                                                                            | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.24. | Модуль «Лёгкая атлетика». 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   | РЭШ |
| 3.25. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность                                                                                                                                                    | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом                                                                                                                              | 2   | 0 | 2   | РЭШ |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания                                                                                                                                          | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»                                                                                                                                        | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона                                                                                                                                                 | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.31. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона                                                                                                                   | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.32. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди                                                                                                                       | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.33. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол                           | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.34. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении                                                                                                               | 1   | 0 | 1   | РЭШ |

|                                     |                                                                                                                                                                                   |    |   |    |     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 3.35.                               | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»                                                                       | 2  | 0 | 2  | РЭШ |
| 3.36.                               | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места                                                                                          | 1  | 0 | 1  | РЭШ |
| 3.37.                               | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом                                                                                                | 1  | 0 | 1  | РЭШ |
| 3.38.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе                                                                                                         | 1  | 0 | 1  | РЭШ |
| 3.39.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1  | 0 | 1  | РЭШ |
| 3.40.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении                                                                  | 2  | 0 | 2  | РЭШ |
| 3.41.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении                                                                 | 2  | 0 | 2  | РЭШ |
| 3.42.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом                                                                                                 | 1  | 0 | 1  | РЭШ |
| 3.43.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу                                                                                                                       | 0  | 0 | 0  | РЭШ |
| 3.44.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол     | 0  | 0 | 0  | РЭШ |
| 3.45.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы                                                                                             | 0  | 0 | 0  | РЭШ |
| 3.46.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча                                                                                                                        | 0  | 0 | 0  | РЭШ |
| 3.47.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров                                                                                                                        | 0  | 0 | 0  | РЭШ |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                                                   | 50 |   |    |     |
| Раздел 4. СПОРТ                     |                                                                                                                                                                                   |    |   |    |     |
| 4.1.                                | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                     | 10 | 0 | 10 | РЭШ |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                                                   | 10 |   |    |     |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                                   | 68 | 0 | 65 |     |

## 6 КЛАСС

| №<br>п/п                                       | Наименование разделов и тем программы        | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                |                                              | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                                                         |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ         |                                              |                  |                       |                        |                                                         |
| 1.1.                                           | Возрождение Олимпийских игр                  | 1                | 0                     | 0                      | РЭШ                                                     |
| 1.2.                                           | Символика и ритуалы первых Олимпийских игр   | 1                | 0                     | 0                      | РЭШ                                                     |
| 1.3.                                           | История первых Олимпийских игр современности | 1                | 0                     | 0                      | РЭШ                                                     |
| Итого по разделу                               |                                              | 3                |                       |                        |                                                         |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                              |                  |                       |                        |                                                         |

|                                               |                                                                                                                                                                                                     |     |   |     |     |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|-----|
| 2.1.                                          | Составление дневника физической культуры                                                                                                                                                            | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 2.2.                                          | Физическая подготовка человека                                                                                                                                                                      | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 2.3.                                          | Правила развития физических качеств                                                                                                                                                                 | 0.5 | 0 | 0.5 | РЭШ |
| 2.4.                                          | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой                                                                                                   | 0.5 | 0 | 0.5 | РЭШ |
| 2.5.                                          | Правила измерения показателей физической подготовленности                                                                                                                                           | 0.5 | 0 | 0.5 | РЭШ |
| 2.6.                                          | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой                                                                                                                                    | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 2.7.                                          | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах                                                                                                        | 0.5 | 0 | 0.5 | РЭШ |
| Итого по разделу                              |                                                                                                                                                                                                     | 5   |   |     |     |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |                                                                                                                                                                                                     |     |   |     |     |
| 3.1.                                          | Упражнения для коррекции телосложения                                                                                                                                                               | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.2.                                          | Упражнения для профилактики нарушения зрения                                                                                                                                                        | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.3.                                          | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня                                                                                                                             | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.4.                                          | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация                                                                                                                                                      | 2   | 0 | 2   | РЭШ |
| 3.5.                                          | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки                                                                                                                                                                 | 3   | 0 | 3   | РЭШ |
| 3.6.                                          | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне                                                                                                                                     | 2   | 0 | 2   | РЭШ |
| 3.7.                                          | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне                      | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.8.                                          | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине                                                                                                                           | 2   | 0 | 2   | РЭШ |
| 3.9.                                          | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине       | 0.5 | 0 | 0.5 | РЭШ |
| 3.10.                                         | Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма                                                                                                                                                 | 2   | 0 | 2   | РЭШ |
| 3.11.                                         | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики                                                                                                                                              | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.12.                                         | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения                                       | 0.5 | 0 | 0.5 | РЭШ |
| 3.13.                                         | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения                                                                                                                                                        | 4   | 0 | 4   | РЭШ |
| 3.14.                                         | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.15.                                         | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега                                                                                                                                                 | 4   | 0 | 4   | РЭШ |
| 3.16.                                         | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»     | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.17.                                         | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)                                   | 3   | 0 | 3   | РЭШ |
| 3.18.                                         | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений                                                            | 1   | 0 | 1   | РЭШ |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |   |     |     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|-----|
| 3.19.                               | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом                                                                                                                                                                                                                                  | 3   | 0 | 3   | РЭШ |
| 3.20.                               | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий | 0.5 | 0 | 0.5 | РЭШ |
| 3.21.                               | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона                                                                                                                                                                                                                | 2   | 0 | 2   | РЭШ |
| 3.22.                               | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов                                                                                                                                                                         | 0.5 | 0 | 0.5 | РЭШ |
| 3.23.                               | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча                                                                                                                                                                                                                          | 5   | 0 | 5   | РЭШ |
| 3.24.                               | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча                                                                                             | 1   | 0 | 1   | РЭШ |
| 3.25.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе                                                                                                                                                                                                                                          | 6   | 0 | 6   | РЭШ |
| 3.26.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега                                                                                                                                                                                                                                       | 0   | 0 | 0   | РЭШ |
| 3.27.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния                                                              | 0   | 0 | 0   | РЭШ |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 50  |   |     |     |
| Раздел 4. СПОРТ                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |   |     |     |
| 4.1.                                | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                                                             | 10  | 0 | 10  | РЭШ |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10  |   |     |     |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 68  | 0 | 64  |     |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Количество часов |                       |                        | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|----------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                            |
| 1.       | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе                                                                                                                                                   | 1                | 0                     | 0                      | Устный опрос;              |
| 2.       | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. | 1                | 0                     | 1                      | Практическая работа;       |
| 3.       | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                | 0                     | 1                      | Практическая работа;       |
| 4.       | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции                                                                                                                                                                                                                                                       | 1                | 0                     | 1                      | Практическая работа;       |
| 5.       | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                                                                                                                                                                                                                                                        | 1                | 0                     | 1                      | Практическая работа;       |
| 6.       | Модуль «Лёгкая атлетика». 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                      | Практическая работа;       |
| 7.       | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                | 0                     | 1                      | Практическая работа;       |

|     |                                                                                                                                                                                     |   |   |   |                      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 8.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега                                                                                                                         | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 9.  | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                       | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 10. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 11. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»                                                                         | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 12. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»                                                                         | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 13. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди                                                                                             | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 14. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении                                                                                     | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 15. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места                                                                                            | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 16. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом                                                                                                  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 17. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека                                                           | 1 | 0 | 0 | Тестирование;        |

|     |                                                                                                                                                                                   |   |   |   |                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 18. | Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня                                                                       | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 19. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 20. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении                                                                 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 21. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении                                                                 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 22. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении                                                                  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 23. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении                                                                  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 24. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе                                                                                                         | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 25. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом                                                                                                 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 26. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                     | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                                               |   |   |   |                      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 27. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 28. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 29. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 30. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 31. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки                                                                 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 32. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики                            | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 33. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке                                                                                                             | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 34. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке                                                                                                             | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 35. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке                                                                                                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 36. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке                                                                                                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 37. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно». Кувырок назад из стойки на лопатках                                                                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 38. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла                                                                                                  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |                      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 39. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла                                                                                                                                                  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне                                                                                                                                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 41. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне                                                                                                                                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 42. | Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке                                                                                                                                           | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 43. | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах                                                                                                                                           | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 44. | Упражнения на развитие гибкости.                                                                                                                                                                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 45. | Упражнения на развитие гибкости. Измерение индивидуальных показателей физического развития.                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 46. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 47. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом                                                                                                                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 48. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом                                                                                                                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 49. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 50. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»                                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 51. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                      |   |   |   |                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 52. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона                                          | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 53. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр                                                                                        | 1 | 0 | 0 | Тестирование;        |
| 54. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Организация и проведение самостоятельных занятий                 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 55. | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры        | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 57. | Упражнения на развитие координации                                                                                                   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 58. | Упражнения на формирование телосложения                                                                                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 59. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега                                                                          | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 60. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции                                                         | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 61. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции                                                           | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 62. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                                                            | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 63. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность                                                                           | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                                               |   |   |   |                      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 64. | Измерение индивидуальных показателей физического развития. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника                                    | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 65. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 66. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 67. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 68. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|                                     |    |   |    |
|-------------------------------------|----|---|----|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 65 |
|-------------------------------------|----|---|----|

## 6 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                  | Количество часов |                       |                        | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|-----------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|----------------------------|
|          |                             | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                            |
| 1.       | Возрождение Олимпийских игр | 1                | 0                     | 0                      | Устный<br>опрос;           |

|    |                                                                                                                                                                                                     |   |   |   |                      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 2. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 3. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 4. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 5. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений                                                            | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 6. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)                                   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 7. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»     | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 8. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 9. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |                      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 10. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 11. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча                                                                                                                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                                               |   |   |   |                      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 12. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча                                                                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 13. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча                                                                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 14. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча                                                                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 15. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча                                                                              | 1 | 0 | 1 | Зачет;               |
| 16. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 17. | Символика и ритуалы первых Олимпийских игр                                                                                                                    | 1 | 0 | 0 | Тестирование;        |
| 18. | Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой                        | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 19. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе                                                                                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 20. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе                                                                                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |                                                                  |   |   |   |                      |
|-----|------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 21. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 22. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 23. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                                               |   |   |   |                      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 24. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе                                                                                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 25. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе                                                                                              | 1 | 0 | 1 | Зачет;               |
| 26. | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня                                                                                       | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 27. |                                                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 | Зачет;               |
| 28. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 29. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 30. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 31. | История первых Олимпийских игр современности                                                                                                                  | 1 | 0 | 0 | Тестирование;        |
| 32. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация                                                                                                                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 33. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация                                                                                                                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |                                     |   |   |   |                      |
|-----|-------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 34. | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 35. | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 36. | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки | 1 | 0 | 1 | Зачет;               |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |   |                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 37. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.<br><br>Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 38. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 39. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 41. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне                                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 42. | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 43. | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 44. | Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 45. | Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |   |                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 46. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 47. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 48. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 49. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | 0 | 1 | Зачет;               |
| 50. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов                                                                                                                                                                         | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 51. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона                                                                                                                                                                                                                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 52. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона                                                                                                                                                                                                                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 53. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                                                   |   |   |   |                      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 54. | Правила измерения показателей физической подготовленности. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах           | 1 | 0 | 1 | Устный опрос;        |
| 55. | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой                                                                                                  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега                                                                                                               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 57. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега                                                                                                               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 58. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 59. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 60. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 61. | Упражнения для коррекции телосложения                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 62. | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня                                                                                           | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 63. | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой                                                                                                  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 64. | Физическая подготовка человека                                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 65. | Составление дневника физической культуры                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 66. | Упражнения для профилактики нарушения зрения                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 67. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО     | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                                               |   |   |   |                      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 68. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|

|                                     |  |    |   |    |  |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 0 | 65 |  |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|

# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

### **5 КЛАСС**

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

Введите свой вариант:

### **6 КЛАСС**

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

Введите свой вариант:

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **5 КЛАСС**

«Современные педагогические технологии на уроке физкультуры»

Ведущий Петрова Татьяна Владимировна Доцент МГПУ, научный сотрудник института содержания методов обучения (ИСМО РАО). В ходе вебинара автор УМК Петрова Татьяна Владимировна представит современные педагогические технологии, обеспечивающие новые подходы к организации и проведения урока по физической культуре.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie-tehnologii-na-uroke-fizkultury/>

«Особенности организации проектной деятельности по предмету физическая культура с использованием УМК издательства «Просвещение»» Ведущий вебинара: Рычева Ольга Александровна, методист Центра художественно-эстетического и физического образования издательства «Просвещение» <https://my.webinar.ru/record/453637>

«Физическая культура. Программно-методическое сопровождение». Ведущий Матвеев Анатолий Петрович, доктор педагогических наук, профессор МГОУ. В рамках вебинара будут рассмотрены следующие вопросы: Актуализация цели образования по физической культуре в представлениях жизненного самоопределения учащихся. Проблема выбора целевой ориентации. Структура и содержательное наполнение учебного предмета физической культуры. Проблема развития основ программно-методического сопровождения дисциплины физической культуры и пути решения.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-programmno-metodicheskoe-soprovozhdenie/>

«Проектная деятельность и урок физкультуры». Ведущий Матвеев Анатолий Петрович, доктор

педагогических наук, профессор МГОУ В ходе вебинара будут рассмотрены вопросы организации проектной деятельности в рамках уроков физической культуры на примере УМК «Алгоритм успеха».

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/proektnaya-deyatelnost-i-urok-fizkulturyy/>

## **6 КЛАСС**

«Современные педагогические технологии на уроке физкультуры»

Ведущий Петрова Татьяна Владимировна Доцент МГПУ, научный сотрудник института содержания методов обучения (ИСМО РАО). В ходе вебинара автор УМК Петрова Татьяна Владимировна представит современные педагогические технологии, обеспечивающие новые подходы к организации и проведения урока по физической культуре.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie-tekhnologii-na-uroke-fizkultury/>

«Особенности организации проектной деятельности по предмету физическая культура с использованием УМК издательства «Просвещение»» Ведущий вебинара: Рычева Ольга Александровна, методист Центра художественно-эстетического и физического образования издательства «Просвещение» <https://my.webinar.ru/record/453637>

«Физическая культура. Программно-методическое сопровождение» .Ведущий Матвеев Анатолий Петрович, доктор педагогических наук, профессор МГОУ. В рамках вебинара будут рассмотрены следующие вопросы:.. Актуализация цели образования по физической культуре в представлениях жизненного самоопределения учащихся. Проблема выбора целевой ориентации. Структура и содержательное наполнение учебного предмета физической культуры. Проблема развития основ программно-методического сопровождения дисциплины физической культуры и пути решения.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-programmno-metodicheskoe-soprovozhdenie/>

«Проектная деятельность и урок физкультуры». Ведущий Матвеев Анатолий Петрович, доктор педагогических наук, профессор МГОУ В ходе вебинара будут рассмотрены вопросы организации проектной деятельности в рамках уроков физической культуры на примере УМК «Алгоритм успеха».

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/proektnaya-deyatelnost-i-urok-fizkulturyy/>

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

### **5 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

### **6 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся, мяч баскетбольный № 7 тренировочный, мяч волейбольный тренировочный, насос для накачивания мячей, мостик гимнастический, бревно гимнастическое напольное 3 м, канат для лазания, бревно гимнастическое 3 м, перекладина навесная универсальная, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, мяч для метания, граната для метания, лыжный комплект, медболы.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Мяч баскетбольный № 7 тренировочный, мяч волейбольный тренировочный, насос для накачивания мячей, мостик гимнастический, бревно гимнастическое напольное 3 м, канат для лазания, бревно гимнастическое 3 м, перекладина навесная универсальная, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, мяч для метания, граната для метания, лыжный комплект, медболы



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575927

Владелец Бензар Инна Геннадьевна

Действителен с 09.03.2022 по 09.03.2023