


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН


РАССМОТРЕНО

методическим  
объединением учителей  
физической культуры,  
ОБЖ, технологии,  
музыки, ИЗО

  
А.Н.Дембе  
Протокол №1 от 29.08. 2023г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

  
В.Н.Солодей  
Протокол №1 от 29.08.2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
МБОУ СОШ №7

  
И.В.Устинова  
Приказ №283 от 29.08.2023 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1917535)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 6 классов

ст. Вышестеблиевская 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 204 часа: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю),

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Самбо»

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты - Герои Великой Отечественной войны 1941 - 1945 годов.

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.

Словарь терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.

Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста.

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики 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 «Самбо»

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты - Герои Великой Отечественной войны 1941 - 1945 годов.

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.

Словарь терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.

Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста.

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;  
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

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

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7			
2.3	Самбо (модуль Самбо)	34			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18			
Итого по разделу		95			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7			
2.3	Самбо (модуль самбо)	34			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль	10			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18			
Итого по разделу		95			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету "физическая культура". "Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий". Специальные беговые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2	Высокий старт от 10 до 15 м Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
3	Самбо. ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
4	Правила и техника выполнения норматива ГТО Бег 30 м. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
5	Правила соревнований в спринтерском беге. Бег на результат 60 м. Наблюдение за физическим развитием	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
6	Самбо. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

	кругу.					
7	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
8	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
9	Самбо. Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево-вправо, по кругу.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
10	Правила и техника выполнения норматива ГТО Бег на 1000 м. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
11	Правила и техника выполнения норматива ГТО Подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчики; из виса лежа на низкой перекладине 90 см.-девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
12	Самбо. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Упражнения на развитие координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
13	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

14	Правила и техника выполнения норматива ГТО Кросс на 2 км. Упражнения на формирование телосложения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
15	Самбо. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
16	Прыжки в длину с разбега с ограниченной «зоной отталкивания». Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
17	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега способом «согнув ноги» Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
18	Самбо. Самостраховка: падение назад с самостраховкой на спину. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
19	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
20	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
21	Самбо. Самостраховка: на спину перекатом через партнера. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
22	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Метание мяча весом 150 гр. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

23	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
24	Самбо. Самостраховка: перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
25	Правила и техника выполнения норматива ГТО . Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
26	Гимнастика. Техника безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Кувырок вперёд и назад в группировке. Упражнения на формирование телосложения. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
27	Самбо. Самостраховка на руки прыжком. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
28	Кувырок вперёд ноги «скрестно». Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
29	Кувырок назад из стойки на лопатках. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
30	Самбо. Эстафеты с элементами специальных упражнений.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>



	Подвижная игра "Крокодилчик".					
31	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
32	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
33	Самбо. Самостраховка при падениях через партнёра на спину.	1				collection.edu.ru/catalog
34	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
35	Упражнения на гимнастической лестнице	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
36	Самбо. Специально-подготовительные упражнения Упражнения на гибкость, укрепление суставов. Упражнения в равновесии.	1				collection.edu.ru/catalog
37	Упражнения на гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
38	Баскетбол. Техника безопасности во время проведения занятий баскетболом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди стоя на месте.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
39	Самбо. Выведение из равновесия,	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

	захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.					
40	Ловля и передача мяча двумя руками от груди стоя на месте и в движении.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
41	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча стоя на месте.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
42	Самбо. Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
43	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча стоя на месте и в движении.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
44	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
45	Самбо. Переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
46	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
47	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
48	Самбо. Переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
49	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

50	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
51	Самбо. Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
52	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
53	"Физическая культура и здоровый образ жизни человека".	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
54	Самбо. Удержание сбоку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
55	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий волейболом. Передача мяча над собой, в парах.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
56	Прямая нижняя подача.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
57	Самбо. Удержание поперек.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
58	Прямая нижняя подача.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
59	"Организация и проведение самостоятельных занятий".	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
60	Самбо. Удержание верхом .	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
61	Прием и передача мяча снизу.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
62	Прием и передача мяча снизу.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
63	Самбо. Уходы от удержания сбоку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
64	Прием и передача мяча сверху.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
65	«Процедура определения состояния организма с помощью	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

	одномоментной функциональной пробы». «Измерение индивидуальных показателей физического развития». Подвижные игры.					
66	Самбо. Приемы в стойке.Задняя подножка.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
67	Прием и передача мяча сверху.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
68	Передача мяча над собой, через сетку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
69	Самбо. Задняя подножка с захватом ноги снаружи.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
70	ТБ.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине-мальчики;из виса лежа на низкой перекладине 90 см.- девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
71	"Режим дня и его значение для современного школьника".	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
72	Самбо. Передняя подножка.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
74	Правила и техника выполнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.					
75	Самбо. Передняя подножка.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
78	Самбо. Боковая подсечка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
81	Самбо. Боковая подсечка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 гр. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
84	Самбо. Зацеп голенью изнутри	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

85	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
86	Праздник ГТО. Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
87	Самбо. Зацеп голенью изнутри.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
88	Футбол. Техника безопасности при проведении занятий футболом. Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
89	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
90	Самбо. Подхват под две ноги.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
91	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
92	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
93	Самбо. Бросок через бедро.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
94	Ведение футбольного мяча "по прямой"	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
95	Ведение футбольного мяча "по прямой".	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
96	Самбо. Бросок через спину.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
97	Ведение футбольного мяча "по кругу".	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

98	Ведение футбольного мяча "по кругу".	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
99	Самбо. Игра «перетягивание каната», «соревнование тачек»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
100	Ведение футбольного мяча "змейкой".	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
101	Обводка мячом ориентиров.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
102	Самбо. Игра «вытолкни из круга», «перетягивание через черту».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету "физическая культура" "Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр".	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2	Бег от 15 до 30м.( старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3	Самбо.Зарождение борьбы Самбо в России. ТБ и страховка во время занятий .единоборствам. Захваты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
4	Скоростной бег до 50 м.( старт с опорой на одну руку с последующим ускорением). Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
5	Правила и техника выполнения норматива ГТО Бег 30 м. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
6	Самбо. Перекаты в группировке: вперед-назад,влево-вправо, по кругу.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
7	Правила и техника выполнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>



	норматива ГТО Бег 60 м. Подвижные игры.					
8	"История первых Олимпийских игр современности".	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
9	Самбо. Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево-вправо, по кругу.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
10	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
11	Бег в равномерном темпе до 14 мин. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
12	Самбо. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Упражнения на развитие координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
13	Правила и техника выполнения норматива ГТО Бег на 1000 м. 1500 м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
14	"Основные показатели физической нагрузки".	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
15	Самбо. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Упражнения на развитие координации.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
16	Правила и техника выполнения норматива ГТО Подтягивание из	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

	виса на высокой перекладине-мальчики; из виса лежа на низкой перекладине 90 см.-девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты.					
17	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
18	Самбо.Самостраховка:падение назад с самостраховкой на спину. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
20	"Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой".	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
21	Самбо. Самостраховка: на спину перекатом через партнера. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
22	Прыжки в длину с разбега с ограниченной « зоной отталкивания» 60 см.Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
23	Прыжки в длину в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

24	Самбо. Самостраховка: перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
25	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) S 8-10 м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
27	Самбо. Самостраховка на руки прыжком. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
28	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
29	Правила и техника выполнения норматива ГТО . Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
30	Самбо. Эстафеты с элементами специальных упражнений. Подвижная игра "Крокодильчик".	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
31	Гимнастика. Техника безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Упражнения для коррекции телосложения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

32	Акробатическая комбинация Стойка на лопатках: -из упора присев пережат назад в стойку на лопатках с согнутыми коленями -из упора присев пережат назад в стойку на лопатках прямыми ногами со страховкой -стойка на лопатках без страховки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
33	Самбо. Самостраховка при падениях через партнёра на спину.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
34	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
35	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
36	Самбо. Специально-подготовительные упражнения Упражнения на гибкость, укрепление суставов. Упражнения в равновесии.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
37	Лазание по канату в три приема.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
38	Лазание по канату в три приема.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
39	Самбо. Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
40	Упражнения ритмической гимнастики	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

41	Упражнения ритмической гимнастики	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
42	Самбо. Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
43	Баскетбол. Техника безопасности во время проведения занятий баскетболом. Стойки и перемещения в стойке.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
45	Самбо. Переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
46	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
47	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
48	Самбо. Переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча.	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
49	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
50	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
51	Самбо. Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>

52	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
53	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
54	Самбо. Удержание сбоку.	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
55	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий волейболом. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
57	Самбо. Удержание поперек.	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
59	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
60	Самбо. Удержание верхом .	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

63	Самбо. Уходы от удержания сбоку.	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
64	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
65	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
66	Самбо. Приемы в стойке.Задняя подножка.	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
69	Самбо. Задняя подножка с захватом ноги снаружи.	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
70	ТБ.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине-мальчики;из виса лежа на низкой перекладине 90 см.-девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
71	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

72	Самбо. Передняя подножка.	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
75	Самбо. Передняя подножка.	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
78	Самбо. Боковая подсечка	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 60 м. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м., 1500 м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>



81	Самбо. Боковая подсечка	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 гр. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.,3 км. Подводящие упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
84	Самбо. Зацеп голенью изнутри	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
85	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
86	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
87	Самбо. Зацеп голенью изнутри.	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
88	Футбол. Техника безопасности при проведении занятий футболом. Удар по катящемуся мячу с разбега.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
89	Удар по катящемуся мячу с разбега.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

90	Самбо. Подхват под две ноги.	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
91	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
92	Остановка мяча подошвой, подъемом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
93	Самбо. Бросок через бедро.	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
94	Ведение мяча средней частью подъема.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
95	Ведение мяча внутренней стороной стопы.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
96	Самбо. Бросок через спину.	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
97	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.«Уход» выпадом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
98	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.«остановкой» мяча ногой.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
99	Самбо. Игра «перетягивание каната», «соревнование тачек»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
100	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
101	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

	водоёмах.					
102	Самбо. Игра «вытолкни из круга», «перетягивание через черту».	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school- collection.edu.ru/catalog</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

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

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

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

<http://school-collection.edu.ru/catalog>

<https://www.gto.ru/>

