

**Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Управление образования города Ростова-на-Дону
МБОУ "Школа № 26"**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
советом МБОУ "Школа
№ 26"

Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

Полянский Г.М.
Дата согласования:
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Зиновьева Е.В.
Приказ № 208
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6930450)

учебного предмета «Физическая культура»

(Базовый уровень: 3 часа в неделю)

для обучающихся 5 – 6 классов

Составитель: Жулидов Е.А.
Шоршорова А.А.

**город Ростов-на-Дону
2025 год**

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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической

культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

В связи с отсутствием в образовательном учреждении материально-технической базы: бассейна, лыжного оборудования, отсутствия прокатных пунктов, условий для организации лыжных трасс, руководствуясь Федеральной рабочей программой «Физическая культура», на основании решения Педагогического совета (протокол от 30.08.2025 № 12) инвариантный модуль «Зимние виды спорта» в 5 - 6 классах будет заменен углубленным освоением содержания инвариативного модуля «Спортивные игры».

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» разработан 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, – 204 часа: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В системе основного общего образования «Физическая культура», изучаемая на базовом уровне, является обязательным учебным предметом, входящим в состав предметной области «Физическая культура».

Приложением к Рабочей программе является календарно-тематическое планирование, составленное в соответствии с Календарным учебным графиком МБОУ «Школа № 24» на 2025 – 2026 учебный год и Расписанием учебных занятий (Приложение).

Модуль «Зимние виды спорта» не может быть реализован по причине отсутствия инвентаря (лыжи) и лыжных трасс и будет заменен углубленным освоением содержания инвариативного модуля «Спортивные игры».

Как правило, большинство современных образовательных технологий предполагают организацию на уроках активной деятельности учащихся на разных уровнях познавательной самостоятельности. Именно в этом заключается важнейшее условие реализации воспитательного потенциала современного урока.

Предмет	Реализация программы воспитания
Физическая культура	Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с

воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МБОУ «Школа № 24».

№ п/п	Дата	Модуль воспитательной программы «Школьный урок» (запланированные мероприятия)
1	Социально-значимые, комплексные мероприятия	Проведение мероприятий в рамках Муниципального календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий на 2025 – 2026 учебный год: - Всероссийские спортивные соревнования школьников "Президентские состязания" - Всероссийские спортивные игры школьников "Президентские спортивные игры" - Всероссийские спортивные игры школьных спортивных клубов - Ежегодный фестиваль Школьной спортивной лиги на Кубок главы администрации г. Ростова-на-Дону
2	Соревнования по видам спорта	Проведение мероприятий в рамках Муниципального календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий на 2025 – 2026 учебный год: - Соревнования по мини-футболу (футзалу) среди команд общеобразовательных организаций (в рамках общероссийского проекта "Мини-футбол - в школу") - Соревнования по волейболу среди общеобразовательных организаций на кубок ВК "Ростов-Волей" (в рамках общероссийского проекта "Волейбол в школу"). - Первенство г. Ростова-на-Дону среди школьников по дартс «Золотая мишень»
3	Конкурсные мероприятия	Проведение мероприятий в рамках Муниципального календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий на 2025 – 2026 учебный год: - Всероссийская заочная акция «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам» - Муниципальный конкурс видеороликов школьных спортивных клубов

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, закалывающие 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 «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 «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 ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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»;

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;

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 УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 5 КЛАССАХ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	13	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 6 КЛАССАХ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

5 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1	0	0	01.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	0	03.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
3	Олимпийские игры древности	1	0	0	05.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
4	Режим дня	1	0	0	08.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
5	Наблюдение за физическим развитием	1	0	0	10.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	12.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
7	Определение состояния организма	1	0	0	15.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
8	Составление дневника по физической культуре	1	0	0	17.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
9	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	19.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	22.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	24.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
12	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	26.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

13	Упражнения на развитие координации	1	0	0	29.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
14	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	01.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	0	03.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	06.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	08.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
18	Опорные прыжки	1	0	0	10.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
19	Опорные прыжки	1	0	0	13.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	15.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	0	17.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	0	20.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
23	Бег на длинные дистанции	1	0	0	22.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
24	Бег на длинные дистанции	1	0	0	24.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
25	Бег на короткие дистанции	1	0	0	05.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
26	Бег на короткие дистанции	1	0	0	07.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	10.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	12.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	14.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
30	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	17.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
31	Техника ловли мяча	1	0	0	19.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
32	Техника ловли мяча	1	0	0	21.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
33	Техника передачи мяча	1	0	0	24.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
34	Техника передачи мяча	1	0	0	26.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
35	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	28.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
36	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	01.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
37	Ведение мяча в движении	1	0	0	03.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
38	Ведение мяча в движении	1	0	0	05.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	08.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	10.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
41	Технические действия с мячом	1	0	0	12.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
42	Технические действия с мячом	1	0	0	15.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
43	Учебная игра в баскетбол	1	0	0	17.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
44	Учебная игра в баскетбол	1	0	0	19.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

45	Учебная игра в баскетбол	1	0	0	22.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
46	Учебная игра в баскетбол	1	0	0	24.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
47	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	26.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
48	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	29.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
49	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	12.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
50	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	14.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
51	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	16.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
52	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	19.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
53	Технические действия с мячом	1	0	0	21.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
54	Технические действия с мячом	1	0	0	23.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
55	Технические действия с мячом	1	0	0	26.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
56	Технические действия с мячом	1	0	0	28.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
57	Учебная игра в волейбол	1	0	0	30.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
58	Учебная игра в волейбол	1	0	0	02.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
59	Учебная игра в волейбол	1	0	0	04.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
60	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	06.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

61	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	09.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
62	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	11.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
63	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	13.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
64	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	16.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
65	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	18.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
66	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	20.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
67	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	23.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
68	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	0	25.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
69	Обводка мячом ориентиров	1	0	0	27.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
70	Учебная игра в футбол	1	0	0	02.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
71	Учебная игра в футбол	1	0	0	04.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
72	Учебная игра в футбол	1	0	0	06.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	0	09.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	0	11.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	13.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	16.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0	18.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0	20.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	23.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	25.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	27.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	06.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	08.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1	0	0	10.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	13.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	15.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	17.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	20.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	22.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	24.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	27.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	29.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	04.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	06.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	08.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	13.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	13.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	15.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	0	18.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	0	20.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1	0	0	22.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	25.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

5 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1	0	0	02.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	0	04.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
3	Олимпийские игры древности	1	0	0	05.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
4	Режим дня	1	0	0	09.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
5	Наблюдение за физическим развитием	1	0	0	11.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	12.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
7	Определение состояния организма	1	0	0	16.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
8	Составление дневника по физической культуре	1	0	0	18.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
9	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	19.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	23.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	25.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
12	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	26.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

13	Упражнения на развитие координации	1	0	0	30.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
14	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	02.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	0	03.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	07.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	09.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
18	Опорные прыжки	1	0	0	10.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
19	Опорные прыжки	1	0	0	14.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	16.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	0	17.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	0	21.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
23	Бег на длинные дистанции	1	0	0	23.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
24	Бег на длинные дистанции	1	0	0	24.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
25	Бег на короткие дистанции	1	0	0	06.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
26	Бег на короткие дистанции	1	0	0	07.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	11.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	13.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	14.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
30	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	18.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
31	Техника ловли мяча	1	0	0	20.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
32	Техника ловли мяча	1	0	0	21.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
33	Техника передачи мяча	1	0	0	25.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
34	Техника передачи мяча	1	0	0	27.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
35	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	28.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
36	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	02.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
37	Ведение мяча в движении	1	0	0	04.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
38	Ведение мяча в движении	1	0	0	05.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	09.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	11.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
41	Технические действия с мячом	1	0	0	12.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
42	Технические действия с мячом	1	0	0	16.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
43	Учебная игра в баскетбол	1	0	0	18.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
44	Учебная игра в баскетбол	1	0	0	19.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

45	Учебная игра в баскетбол	1	0	0	23.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
46	Учебная игра в баскетбол	1	0	0	25.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
47	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	26.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
48	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	30.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
49	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	13.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
50	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	15.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
51	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	16.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
52	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	20.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
53	Технические действия с мячом	1	0	0	22.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
54	Технические действия с мячом	1	0	0	23.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
55	Технические действия с мячом	1	0	0	27.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
56	Технические действия с мячом	1	0	0	29.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
57	Учебная игра в волейбол	1	0	0	30.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
58	Учебная игра в волейбол	1	0	0	03.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
59	Учебная игра в волейбол	1	0	0	05.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
60	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	06.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

61	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	10.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
62	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	12.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
63	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	13.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
64	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	17.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
65	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	19.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
66	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	20.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
67	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	24.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
68	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	0	26.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
69	Обводка мячом ориентиров	1	0	0	27.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
70	Учебная игра в футбол	1	0	0	03.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
71	Учебная игра в футбол	1	0	0	05.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
72	Учебная игра в футбол	1	0	0	06.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка	1	0	0	10.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	0	12.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	13.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	17.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0	19.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0	20.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	24.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	26.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	27.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	07.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	09.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1	0	0	10.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	14.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	16.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	17.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	21.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	23.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	24.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	28.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	30.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	05.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	07.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	08.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	12.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	14.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	15.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	0	19.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	0	21.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1	0	0	22.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	26.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

6 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	01.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	0	02.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
3	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	04.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
4	Составление дневника физической культуры	1	0	0	08.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
5	Физическая подготовка человека	1	0	0	09.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
6	Основные показатели физической нагрузки	1	0	0	11.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	15.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	16.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	18.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	22.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0	23.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

12	Акробатические комбинации	1	0	0	25.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
13	Акробатические комбинации	1	0	0	29.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0	30.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0	02.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0	06.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	07.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	09.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	13.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	14.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
21	Лазание по канату в три приема	1	0	0	16.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
22	Лазание по канату в три приема	1	0	0	20.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
23	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	21.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
24	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	23.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
25	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	06.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	10.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	11.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

28	Спринтерский бег	1	0	0	13.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
29	Спринтерский бег	1	0	0	17.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
30	Гладкий равномерный бег	1	0	0	18.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
31	Гладкий равномерный бег	1	0	0	20.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	24.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	25.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	0	27.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	0	01.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
36	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0	02.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
37	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0	04.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
38	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	0	08.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
39	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	0	09.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
40	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0	11.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
41	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0	15.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
42	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	16.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

43	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	18.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
44	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	22.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
45	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	23.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	25.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	29.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
48	Учебная игра в баскетбол	1	0	0	30.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
49	Учебная игра в баскетбол	1	0	0	12.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
50	Учебная игра в баскетбол	1	0	0	13.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
51	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	15.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
52	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	19.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
53	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	20.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
54	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	22.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	26.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	27.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

57	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	29.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
58	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	02.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	03.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	05.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
61	Учебная игра в волейбол	1	0	0	09.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
62	Учебная игра в волейбол	1	0	0	10.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
63	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	12.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
64	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	16.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	17.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	19.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	24.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	26.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	0	02.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	0	03.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
71	Учебная игра в футбол	1	0	0	05.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
72	Учебная игра в футбол	1	0	0	10.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	12.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	16.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0	17.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0	19.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	0	23.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	0	24.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	0	26.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	0	06.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	0	07.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	0	09.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	13.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	14.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	16.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	20.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	21.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	23.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	27.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	28.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	30.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	04.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	05.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	07.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	0	11.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	0	12.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	14.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	18.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	19.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	21.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 степени	1	0	0	25.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 степени	1	0	0	26.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

6 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	01.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	0	03.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
3	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	04.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
4	Составление дневника физической культуры	1	0	0	08.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
5	Физическая подготовка человека	1	0	0	10.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
6	Основные показатели физической нагрузки	1	0	0	11.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	15.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	17.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	18.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	22.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0	24.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

12	Акробатические комбинации	1	0	0	25.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
13	Акробатические комбинации	1	0	0	29.09.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0	01.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0	02.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0	06.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	08.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	09.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	13.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	15.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
21	Лазание по канату в три приема	1	0	0	16.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
22	Лазание по канату в три приема	1	0	0	20.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
23	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	22.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
24	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	23.10.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
25	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	05.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	06.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	10.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

28	Спринтерский бег	1	0	0	12.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
29	Спринтерский бег	1	0	0	13.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
30	Гладкий равномерный бег	1	0	0	17.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
31	Гладкий равномерный бег	1	0	0	19.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	20.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	24.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	0	26.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	0	27.11.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
36	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0	01.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
37	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0	03.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
38	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	0	04.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
39	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	0	08.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
40	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0	10.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
41	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0	11.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
42	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	15.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

43	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	17.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
44	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	18.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
45	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	22.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	24.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	25.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
48	Учебная игра в баскетбол	1	0	0	29.12.2025	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
49	Учебная игра в баскетбол	1	0	0	12.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
50	Учебная игра в баскетбол	1	0	0	14.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
51	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	15.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
52	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	19.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
53	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	21.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
54	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	22.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	26.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	28.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

57	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	29.01.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
58	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	02.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	04.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	05.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
61	Учебная игра в волейбол	1	0	0	09.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
62	Учебная игра в волейбол	1	0	0	11.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
63	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	12.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
64	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	16.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	18.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	19.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	25.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	26.02.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	0	02.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	0	04.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
71	Учебная игра в футбол	1	0	0	05.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
72	Учебная игра в футбол	1	0	0	09.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	11.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	12.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0	16.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0	18.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	0	19.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	0	23.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	0	25.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	0	26.03.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	0	06.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	0	08.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	09.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	13.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	15.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	16.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	20.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	22.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	23.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	27.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	29.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	30.04.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	04.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	06.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	0	07.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	0	11.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	13.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	14.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	18.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	20.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0	21.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0	25.05.2026	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 5-7 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лях В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 9. — С. 10—14.

Лях В. И. Передовой педагогический опыт в физическом воспитании школьников: научный анализ, проблемы, находки / В. И. Лях с соавт. — М., 1992.

Лях В. И. Соблюдая основополагающие принципы. О новых учебных программах / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон // Физическая культура в школе. — 1993. — № 1. — С. 2—6.

Лях В. И. Теория управления двигательными действиями по Н. А. Бернштейну / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2006. — № 6. — С. 6—10; № 7. — С. 15—17.

Лях В. И. Учение и обучение двигательным действиям // Физическая культура в школе. — 2005. — № 1. — С. 18—24; № 2. — С. 5—9.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол

<http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ru | Нормативы Минспорта РФ - Part 5

http://easye.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам

<http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей

<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования

<https://multiurok.ru/> Сайт для учителей

<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»

Особенности оценки предметных результатов по физической культуре

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—6 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Критерии оценки успеваемости учащихся

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1 Знания о физической культуре.

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2 Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3 Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками – считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого не намного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнений.

Грубые ошибки - это такие которые, искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В 5-6 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метании, броски) необходимо учитывать результат: секунды, количество, см, метры и т.д.

Спецификация контрольно-измерительных материалов для проведения зачетов и тестов по учебному предмету «Физическая культура» 5-6 классы

Виды испытаний (тесты) и нормативы 5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	175	160	140	165	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	6+	2	2-	10+	2	4-
7	Подтягивание на перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	14	12	14	8	5
9	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
10	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
11	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
12	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220
13	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90

Виды испытаний (тесты) и нормативы 6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20

11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230