

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Калмыкия

Администрация ГРМО РК

МКОУ "Городовиковская СОШ№2"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Шошунова М.И./_____

Протокол № 1
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по

Куценко Е.С./_____

от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Остапенко Е.А./_____

Приказ № 255
от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3628759)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 5,6 классов

Городовиковск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программ по постепенному преобразованию современное российское общество развивается в физически строгом и дееном способе подрастающего поколения, способном активно включаться в различные формы здорового образа жизни, культурной жизни, используя ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивности и адаптации системных возможностей, обеспечение развития важных физических показателей. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального и среднего общего образования.

Основной целью программы по постепенному развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цельная конкретизация и связывается с методами устойчивых мотивов и обязательны обучающимися бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных методов, творческому использованию методов физической культуры в здоровом образе жизни, регулярных занятиях двигательной активностью и спортом. . .

Развивающаяся направленность программ по физической культуре. Определение вектора развития физиологических и благоприятных условий организма, обеспечивающих его здоровье, надежность и эффективность процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение знаний и умений в самостоятельных формах занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей 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 международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

При применении данных результатов результаты включают в себя поддержку навыков и умений в общении, а также методы со сверстниками и учителями физической культуры, организацию учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание человеческой личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и физически-процессуальными мотивами (совершенствование).

В целях формирования информационных основ «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программ по физическим культурам представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в содержании ориентированы на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение технических веществ и физических упражнений, содействующих обогащению их машинного опыта.

Вариантные модули объединения модулем «Спорт», по своему содержанию создают образовательную организацию 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 преподавать учителю физической культуры на основе подготовки физического содержания, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержании программы по градиенту, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные процессы действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных культурных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующие возможности и особенности обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую объясняют развитие науки и детали в меньшей степени открыли его предмет.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 236: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю),

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «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 «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.su
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		8	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.su
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	1			nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.su
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.su
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.su
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

					http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13		5	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	53	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		14	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.su
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		10	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.su
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	1			nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.su
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.su
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.su
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

					http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7		7	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	61	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 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			04.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			06.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3	Олимпийские игры древности	1			11.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
4	Режим дня	1			13.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
5	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			18.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

						http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
6	Упражнения утренней зарядки	1		1	20.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
7	Упражнения на развитие гибкости	1		1	25.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
8	Упражнения на развитие координации	1		1	27.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
9	Упражнения на формирование телосложения	1		1	02.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
10	Кувырок вперед и назад в группировке	1		1	04.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
11	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1		1	09.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru

						http://metodsovet.su
12	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1	11.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
13	Опорные прыжки	1		1	16.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
14	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	18.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
15	Бег на длинные дистанции	1		1	23.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
16	Бег на длинные дистанции	1		1	25.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
17	Бег на короткие дистанции	1		1	08.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

18	Бег на короткие дистанции	1		1	13.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
19	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	15.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
20	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	20.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
21	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1	22.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
22	Метание малого мяча на дальность	1		1	27.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
23	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			29.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
24	Техника ловли мяча	1		1		nsportal.ru

					04.12.2024	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
25	Техника ловли мяча	1		1	06.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
26	Техника передачи мяча	1		1	11.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
27	Техника передачи мяча	1		1	13.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
28	Ведение мяча стоя на месте	1		1	18.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
29	Ведение мяча стоя на месте	1		1	20.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
30	Ведение мяча в движении	1		1	25.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/

						https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
31	Ведение мяча в движении	1		1	27.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
32	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	10.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
33	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	15.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
34	Технические действия с мячом	1		1	17.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
35	Технические действия с мячом	1		1	22.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
36	Прямая нижняя подача мяча	1		1	24.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

						http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
37	Прямая нижняя подача мяча	1		1	29.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
38	Приём и передача мяча снизу	1		1	31.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
39	Приём и передача мяча снизу	1		1	05.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
40	Приём и передача мяча сверху	1		1	07.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
41	Приём и передача мяча сверху	1		1	12.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
42	Технические действия с мячом	1		1	14.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru

						http://metodsovet.su
43	Технические действия с мячом	1		1	19.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
44	Технические действия с мячом	1		1	21.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
45	Технические действия с мячом	1		1	26.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
46	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1	28.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
47	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1	04.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
48	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	06.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

49	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	11.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
50	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1	13.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
51	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		0	18.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
52	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1	20.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
53	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1	01.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
54	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1	03.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
55	Обводка мячом ориентиров	1		1		nsportal.ru

					08.04.2025	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
56	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		1	10.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
57	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		1	15.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1	17.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1	22.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1	24.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1	29.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	06.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	13.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	15.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	20.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	22.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1	27.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/

	Плавание 50м. Подвижные игры					https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	29.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	61		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История первых Олимпийских игр современности	1			04.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.su
2	Составление дневника физической культуры	1			06.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.su
3	Основные показатели физической нагрузки	1			11.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.su
4	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			13.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.su
5	Упражнения для коррекции телосложения	1			18.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru

					http://metodsovet.su
6	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			20.09.2024 nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
7	Акробатические комбинации	1		1	25.09.2024 nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
8	Акробатические комбинации	1		1	27.09.2024 nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
9	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1	02.10.2024 nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
10	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1	04.10.2024 nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
11	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1	09.10.2024 nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

12	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	11.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
13	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	16.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
14	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1	18.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
15	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1	23.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
16	Лазание по канату в три приема	1		1	25.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
17	Лазание по канату в три приема	1		1	08.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
18	Упражнения ритмической	1		1		nsportal.ru

	гимнастики				13.11.2024	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
19	Упражнения ритмической гимнастики	1		1	15.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
20	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1	20.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
21	Спринтерский бег	1		1	22.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
22	Спринтерский бег	1		1	27.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
23	Гладкий равномерный бег	1		1	29.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
24	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом	1		1	04.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/

	«перешагивание»					https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
25	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1	06.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
26	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		1	11.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
27	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		1	13.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	18.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	20.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
30	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1	25.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

						http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
31	Упражнения лыжной подготовки	1			27.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
32	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1	10.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
33	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1	15.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
34	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1	17.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
35	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1	22.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
36	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1	24.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru

						http://metodsovet.su
37	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1	29.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
38	Упражнения в ведении мяча	1		1	31.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
39	Упражнения в ведении мяча	1		1	05.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
40	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1	07.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
41	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1	12.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	14.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	19.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
44	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1	21.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
45	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1	26.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
46	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1	28.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
47	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1	04.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1	06.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
49	Игровая деятельность с	1		1		nsportal.ru

	использованием технических приёмов в подаче мяча				11.03.2025	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1	13.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
51	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1	18.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1	20.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1	01.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
54	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1	03.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
55	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1	08.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/

					https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1	10.04.2025 nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1	15.04.2025 nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1	17.04.2025 nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1	22.04.2025 nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1	24.04.2025 nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1	29.04.2025 nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

						http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
62	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			06.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			13.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			15.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			20.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			22.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			27.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

						http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			29.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	54		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

nsportal.ru

<https://resh.edu.ru/>

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru> <http://metodsovet.su>

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

