

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МБОУ СОШ № 256 ГО ЗАТО Фокино Приморский край**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании

методического совета

Протокол №1 от «26» августа 2026 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СОШ №256

Н. В. Маркова

Приказ № 86 от «28» августа 2026 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 67D3DF49D1AE418DB7341CB736087548

Владелец: Маркова Наталья Вадимовна

Действителен с 17.01.2026г. до 03.09.2026г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 9907443)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 класса

Составлена учителем физической культуры

Мезенцевой И.Р.

ГО ЗАТО Фокино, 2026 – 2027 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, в 5 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 «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.

# **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 физкультурминут, 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).

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

| № п/п                                               | Наименование разделов и тем программы                    | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|
|                                                     |                                                          | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                |
| Раздел 1. Знания о физической культуре              |                                                          |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                 | Знания о физической культуре                             | 3                |                    |                     | Учебник интернет                               |
| Итого по разделу                                    |                                                          | 3                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности      |                                                          |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                 | Способы самостоятельной деятельности                     | 4                |                    |                     | Учебник интернет                               |
| Итого по разделу                                    |                                                          | 4                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                        |                                                          |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность |                                                          |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                 | Физкультурно-оздоровительная деятельность                | 3                |                    |                     | Учебник интернет                               |
| Итого по разделу                                    |                                                          | 3                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность    |                                                          |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")                         | 10               |                    |                     | 1чебник интернет                               |
| 2.2                                                 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")               | 11               |                    |                     | Учебник интернет                               |
| 2.3                                                 | Национальные виды спорта (модуль «Перетягивание каната») | 10               |                    |                     | Учебник интернет                               |
| 2.4                                                 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль                       | 8                |                    |                     | Учебник интернет                               |

|                                     |                                                                               |    |   |   |                  |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|------------------|
|                                     | "Спортивные игры")                                                            |    |   |   |                  |
| 2.5                                 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 8  |   |   | Учебник интернет |
| 2.6                                 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")                            | 8  |   |   | Учебник интернет |
| 2.7                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 3  |   |   | Учебник интернет |
| Итого по разделу                    |                                                                               | 58 |   |   |                  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                               | 68 | 0 | 0 |                  |

# **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                |                    |                     |               | Учебник, интернет                            |
| 2     | Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Читательская грамотность. (пониманием смысла терминов, техники выполнения упражнений). | 1                |                    |                     |               | Учебник, интернет                            |
| 3     | Олимпийские игры древности. День физкультуры и спорта.                                                                                      | 1                |                    |                     |               | Учебник, интернет                            |
| 4     | Режим дня. Пульсометрия. Математическая грамотность. (знакомство с применением числа и примеров на уроке)                                   | 1                |                    |                     |               | Учебник, интернет                            |
| 5     | Организация и проведение самостоятельных занятий                                                                                            | 1                |                    |                     |               | Учебник, интернет                            |
| 6     | Упражнения утренней зарядки                                                                                                                 | 1                |                    |                     |               | Учебник, интернет                            |
| 7     | Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния здоровья. День туризма.                                                                | 1                |                    |                     |               | Учебник, интернет                            |
| 8     | Составление дневника по физической                                                                                                          | 1                |                    |                     |               | Учебник,                                     |

|    |                                                                                      |   |  |  |  |                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------|
|    | культуре. Всемирный день ходьбы.                                                     |   |  |  |  | интернет             |
| 9  | Упражнения на развитие гибкости                                                      | 1 |  |  |  | Учебник,<br>интернет |
| 10 | Физкультурно – оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека | 1 |  |  |  | Учебник,<br>интернет |
| 11 | Упражнения на формирование гармоничного телосложения                                 | 1 |  |  |  | Учебник,<br>интернет |
| 12 | Бег на длинные дистанции. Всемирный день бега.                                       | 1 |  |  |  | Учебник,<br>интернет |
| 13 | Правила техники выполнения норматива комплекса ГТО бег на 1000 м.                    | 1 |  |  |  | Учебник,<br>интернет |
| 14 | Бег на короткие дистанции 30, 60 м.                                                  | 1 |  |  |  | Учебник,<br>интернет |
| 15 | ГТО Правила техники выполнения норматива комплекса бег на 30 м.                      | 1 |  |  |  | Учебник,<br>интернет |
| 16 | Бег на короткие дистанции 100 м.                                                     | 1 |  |  |  | Учебник,<br>интернет |
| 17 | Челночный бег 3 * 10 м. Креативное мышление.                                         | 1 |  |  |  | Учебник,<br>интернет |
| 18 | Правила техники выполнения норматива комплекса ГТО челночный бег 3 по 10 м           | 1 |  |  |  | Учебник,<br>интернет |
| 19 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                                      | 1 |  |  |  | Учебник,<br>интернет |
| 20 | Прыжок в длину с места                                                               | 1 |  |  |  | Учебник,<br>интернет |
| 21 | Правила техники выполнения норматива                                                 | 1 |  |  |  | Учебник,             |

|    |                                                                                                         |   |  |  |  |                   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-------------------|
|    | комплекса ГТО прыжок в длину с места.                                                                   |   |  |  |  | интернет          |
| 22 | Метание малого мяча в неподвижную цель. День тренера.                                                   | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 23 | Правила техники выполнения норматива комплекса ГТО метание мяча 150 г.                                  | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 24 | Метание малого мяча на дальность                                                                        | 1 |  |  |  |                   |
| 25 | Специальные беговые упражнения                                                                          | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 26 | Специальные беговые упражнения                                                                          | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 27 | Прыжки через короткую скакалку                                                                          | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 28 | Прыжки в высоту с прямого разбега                                                                       | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 29 | Бег в чередовании с ходьбой по пересечённой местности.                                                  | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 30 | Правила техники выполнения норматива комплекса ГТО кросс на 2 км.                                       | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 31 | Силовые упражнения.<br>Перетягивание каната. День самбо в России.                                       | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 32 | Ору на силу мышц рук.<br>Перетягивание каната .Креативное мышление.                                     | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 33 | Упражнения круговой тренировки<br>Перетягивание каната Креативное мышление (подвижные задания на уроке) | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |

|    |                                                                                                                                                                                           |   |  |  |   |                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|---|----------------------|
| 34 | Кувырок вперёд и назад в группировке.<br>Всероссийский день гимнастики                                                                                                                    | 1 |  |  |   | Учебник,<br>интернет |
| 35 | Кувырок назад в группировке.                                                                                                                                                              | 1 |  |  |   | Учебник,<br>интернет |
| 36 | Кувырок назад в стойку на лопатках.<br>Кувырок вперёд ноги скрестно.                                                                                                                      | 1 |  |  |   | Учебник,<br>интернет |
| 37 | Опорные прыжки                                                                                                                                                                            | 1 |  |  |   | Учебник,<br>интернет |
| 38 | Опорные прыжки                                                                                                                                                                            | 1 |  |  |   | Учебник,<br>интернет |
| 39 | Упражнения на гимнастической скамейке.                                                                                                                                                    | 1 |  |  |   | Учебник,<br>интернет |
| 40 | Упражнения на гимнастической скамейке                                                                                                                                                     | 1 |  |  |   | Учебник,<br>интернет |
| 41 | Упражнения на гимнастической лестнице                                                                                                                                                     | 1 |  |  |   | Учебник,<br>интернет |
| 42 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.                          | 1 |  |  |   | Учебник,<br>интернет |
| 43 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 |  |  | 6 | Учебник,<br>интернет |
| 44 | Правила и техника выполнения                                                                                                                                                              | 1 |  |  |   | Учебник,             |

|    |                                                                                                                                   |   |  |  |  |                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-------------------|
|    | норматива комплекса ГТО:<br>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. |   |  |  |  | интернет          |
| 45 | Техника ловли и передачи мяча на месте. Всемирный день баскетбола.                                                                | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 46 | Техника ловли и передачи мяча в движении.                                                                                         | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 47 | Ведение мяча на месте.                                                                                                            | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 48 | Ведение мяча в движении.                                                                                                          | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 49 | Ведение мяча в движении с изменением направления.                                                                                 | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 50 | Бросок баскетбольного мяча в кольцо двумя руками от груди с места.                                                                | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 51 | Бросок баскетбольного мяча в кольцо двумя руками от груди с места.<br>Всемирный день баскетбола                                   | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 52 | Технические действия с мячом. Кр. мышление (подвижные задания на уроке)                                                           | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 53 | Прямая нижняя подача мяча в\б                                                                                                     | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 54 | Приём и передача мяча снизу                                                                                                       | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 55 | Приём и передача мяча сверху                                                                                                      | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |

|    |                                                                                                                                                 |   |  |  |  |                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-------------------|
| 56 | Удар по ф\мячу внутренней стороной стопы                                                                                                        | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 57 | Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы. Всемирный день футбола.                                                                      | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 58 | Ведение футбольного мяча по прямой. Чт.гр.                                                                                                      | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 59 | Технические действия с мячом. Всемирный день здоровья. День физкультуры и спорта                                                                | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 60 | Ведение ф\мяча по кругу                                                                                                                         | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 61 | Ведение ф\мяча «змейкой»                                                                                                                        | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 62 | Обводка мячом ориентиров.                                                                                                                       | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.Международный день спорта. | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. День физкультуры и спорта | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |
| 65 | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.                                                                      | 1 |  |  |  | Учебник, интернет |

|                                     |                                                                                                                                                                                 |    |   |   |  |                      |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|----------------------|
|                                     | Естественно – научная грамотность<br>(инструкции по технике безопасности)                                                                                                       |    |   |   |  |                      |
| 66                                  | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Читательская грамотность (ознакомление с историческими факторами) | 1  |   |   |  | Учебник,<br>интернет |
| 67                                  | Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени. Всемирный день спорта.                                             | 1  |   |   |  | Учебник,<br>интернет |
| 68                                  | Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.                                                                    | 1  |   |   |  | Учебник,<br>интернет |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                                 | 68 | 0 | 0 |  |                      |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**  
Физическая культура, 5 – 7, классы. Лях В.И. «издательство  
«Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**  
Физическая культура, 5 – 7, классы. Лях В.И. «издательство  
«Просвещение»  
Рабочая программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. В.И. Лях,  
Зданевич А.А.  
Настольная книга учителя физической культуры. Издательство «Физкультура и  
спорт». Г.И. Погадаев.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**  
[Nsportal.ru](http://Nsportal.ru)