

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Симферопольского района Республики Крым
МБОУ "Константиновская школа "**

«Рассмотрено»

Руководитель МО учителей
естественно – научного цикла
_____ А.А. Соколовская

Протокол № 7 от 28.08.25

«Согласовано»

заместитель директора по УВР
_____ Т.В. Кириченко

«Утверждено»

Директор школы
_____ М.В. Маршалок
Приказ № 289-О от 29.08.25

**Рабочая программа
(ID 54760575)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 6 классов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к

выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и

подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.

Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения; и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

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

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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 физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13			

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	13			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20			
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6-Е КЛАССЫ

№ 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			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13			

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	16			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата Изучения по плану	Дата Изучения по плану	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в основной школе	1			01.09.2025		
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			04.09.2025		
3	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1			05.09.2025		
4	Олимпийские игры древности	1			08.09.2025		
5	Режим дня	1			11.09.2025		
6	Наблюдение за физическим развитием	1			12.09.2025		
7	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			15.09.2025		
8	Определение состояния организма	1			18.09.2025		
9	Составление дневника по физической культуре	1			19.09.2025		
10	Упражнения утренней зарядки	1			22.09.2025		
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			25.09.2025		
12	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			26.09.2025		

13	Упражнения на развитие гибкости	1			29.09.2025		
14	Упражнения на развитие гибкости				02.10.2025		
15	Упражнения на развитие координации	1			03.10.2025		
16	Упражнения на формирование телосложения	1			06.10.2025		
17	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			09.10.2025		
18	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			10.10.2025		
19	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			13.10.2025		
20	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			16.10.2025		
21	Опорные прыжки	1			17.10.2025		
22	Опорные прыжки	1			20.10.2025		
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			23.10.2025		
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			24.10.2025		
25	Упражнения на гимнастической лестнице	1			06.11.2025		
26	Упражнения на гимнастической скамейке	1			07.11.2025		
27	Упражнения на гимнастической скамейке	1			10.11.2025		
28	Бег на длинные дистанции	1			13.11.2025		
29	Бег на длинные дистанции	1			14.11.2025		
30	Бег на короткие дистанции	1			17.11.2025		
31	Бег на короткие дистанции	1			20.11.2025		

32	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			21.11.2025		
33	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			24.11.2025		
34	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			27.11.2025		
35	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			28.11.2025		
36	Метание малого мяча на дальность	1			01.12.2025		
37	Метание малого мяча на дальность	1			04.12.2025		
38	Техника ловли мяча	1			05.12.2025		
39	Техника ловли мяча	1			08.12.2025		
40	Техника передачи мяча	1			11.12.2025		
41	Техника передачи мяча	1			12.12.2025		
42	Ведение мяча стоя на месте	1			15.12.2025		
43	Ведение мяча стоя на месте	1			18.12.2025		
44	Ведение мяча в движении	1			19.12.2025		
45	Ведение мяча в движении	1			22.12.2025		
46	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			25.12.2025		
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			26.12.2025		
48	Технические действия с мячом	1			12.01.2026		
49	Технические действия с мячом	1			15.01.2026		
50	Прямая нижняя подача мяча	1			16.01.2026		
51	Прямая нижняя подача мяча	1			19.01.2026		
52	Приём и передача мяча снизу	1			22.01.2026		

53	Приём и передача мяча снизу	1			23.01.2026		
54	Приём и передача мяча сверху	1			26.01.2026		
55	Приём и передача мяча сверху	1			29.01.2026		
56	Технические действия с мячом	1			30.01.2026		
57	Технические действия с мячом	1			02.02.2026		
58	Технические действия с мячом	1			05.02.2026		
59	Технические действия с мячом	1			06.02.2026		
60	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			09.02.2026		
61	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			12.02.2026		
62	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			13.02.2026		
63	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			16.02.2026		
64	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			19.02.2026		
65	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			20.02.2026		
66	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			23.02.2026		
67	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			26.02.2026		
68	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			27.02.2026		
69	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			02.03.2026		
70	Обводка мячом ориентиров	1			05.03.2026		
71	Обводка мячом ориентиров	1			06.03.2026		

72	Обводка мячом ориентиров	1			09.03.2026		
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			12.03.2026		
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			13.03.2026		
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			16.03.2026		
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			19.03.2026		
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			20.03.2026		
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			30.03.2026		
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			02.04.2026		
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			03.04.2026		
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км.	1			06.04.2026		
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			09.04.2026		

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			10.04.2026		
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			13.04.2026		
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			16.04.2026		
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			17.04.2026		
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			20.04.2026		

88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.04.2026		
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			24.04.2026		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			27.04.2026		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			30.04.2026		
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			01.05.2026		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			04.05.2026		
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			07.05.2026		

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			08.05.2026		
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			11.05.2026		
97	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			14.05.2026		
98	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			15.05.2026		
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			18.05.2026		
100	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			21.05.2026		
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			22.05.2026		
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			25.05.2026		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0		
-------------------------------------	-----	---	---	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6-Е КЛАССЫ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения по плану 6-А	Дата изучения по факту 6-А	Дата изучения по плану 6-Б	Дата изучения по факту 6-Б	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы					
1	Возрождение Олимпийских игр	1			02.09.2025		01.09.2025		
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			04.09.2025		02.09.2025		
3	История первых Олимпийских игр современности	1			05.09.2025		05.09.2025		
4	Составление дневника физической культуры	1			09.09.2025		08.09.2025		
5	Физическая подготовка человека	1			11.09.2025		09.09.2025		
6	Основные показатели физической нагрузки	1			12.09.2025		12.09.2025		
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			16.09.2025		15.09.2025		
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			18.09.2025		16.09.2025		
9	Упражнения для коррекции	1			19.09.2025		19.09.2025		

	телосложения					5		
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			23.09.2025	22.09.2025 5		
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			25.09.2025	23.09.2025 5		
12	Акробатические комбинации	1			26.09.2025	26.09.2025 5		
13	Акробатические комбинации	1			30.09.2025	29.09.2025 5		
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			02.10.2025	30.09.2025 5		
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			03.10.2025	03.10.2025 5		
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			07.10.2025	06.10.2025 5		
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			09.10.2025	07.10.2025 5		
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			10.10.2025	10.10.2025 5		
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			14.10.2025	13.10.2025 5		
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			16.10.2025	14.10.2025 5		
21	Лазание по канату в один приема	1			17.10.2025	17.10.2025 5		
22	Лазание по канату в два приема	1			21.10.2025	20.10.2025 5		
23	Лазание по канату в три				23.10.2025	21.10.2025		

	приема					5		
24	Упражнения ритмической гимнастики	1			24.10.2025	24.10.2025		
25	Упражнения ритмической гимнастики	1			06.11.2025	07.11.2025		
26	Упражнения ритмической гимнастики	1			07.11.2025	10.11.2025		
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			11.11.2025	11.11.2025		
28	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			13.11.2025	14.11.2025		
29	Спринтерский бег	1			14.11.2025	17.11.2025		
30	Спринтерский бег	1			18.11.2025	18.11.2025		
31	Гладкий равномерный бег	1			20.11.2025	21.11.2025		
32	Гладкий равномерный бег				21.11.2025	24.11.2025		
33	Гладкий равномерный бег	1			25.11.2025	25.11.2025		
34	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			27.11.2025	28.11.2025		
35	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			28.11.2025	01.12.2025		
36	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			02.12.2025	02.12.2025		
37	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			04.12.2025	05.12.2025		

38	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			05.12.2025		08.12.2025		
39	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			09.12.2025		09.12.2025		
40	Передвижение в стойке баскетболиста	1			11.12.2025		12.12.2025		
41	Передвижение в стойке баскетболиста	1			12.12.2025		15.12.2025		
42	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			16.12.2025		16.12.2025		
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			18.12.2025		19.12.2025		
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1			19.12.2025		22.12.2025		
45	Остановка двумя шагами и прыжком	1			23.12.2025		23.12.2025		
46	Упражнения в ведении мяча	1			25.12.2025		26.12.2025		
47	Упражнения в ведении мяча	1			26.12.2025		12.01.2026		
48	Упражнения на передачу и броски мяча	1			13.01.2026		13.01.2026		
49	Упражнения на передачу и броски мяча	1			15.01.2026		16.01.2026		
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			16.01.2026		19.01.2026		
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			20.01.2026		20.01.2026		

52	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			22.01.2026		23.01.2026		
53	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			23.01.2026		26.01.2026		
54	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			27.01.2026		27.01.2026		
55	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			29.01.2026		30.01.2026		
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			30.01.2026		02.02.2026		
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			03.02.2026		03.02.2026		
58	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			05.02.2026		06.02.2026		
59	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			06.02.2026		09.02.2026		
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			10.02.2026		10.02.2026		
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			12.02.2026		13.02.2026		
62	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			13.02.2026		16.02.2026		

63	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			17.02.2026		17.02.2026		
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			19.02.2026		20.02.2026		
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			20.02.2026		23.02.2026		
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			24.02.2026		24.02.2026		
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			26.02.2026		27.02.2026		
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			27.02.2026		02.03.2026		
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			03.03.2026		03.03.2026		
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			05.03.2026		06.03.2026		
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			06.03.2026		09.03.2026		
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени.	1			10.03.2026		10.03.2026		

	Правила ТБ. Первая помощь при травмах								
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			12.03.2026		13.03.2026		
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			13.03.2026		16.03.2026		
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			17.03.2026		17.03.2026		
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			19.03.2026		20.03.2026		
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			20.03.2026		30.03.2026		
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			31.03.2026		31.03.2026		
80	Правила и техника выполнения норматива	1			02.04.2026		03.04.2026		

	комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения								
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			03.04.2026		06.04.2026		
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			07.04.2026		07.04.2026		
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			09.04.2026		10.04.2026		
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			10.04.2026		13.04.2026		
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1			14.04.2026		14.04.2026		

	гимнастической скамье. Подвижные игры								
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			16.04.2026		17.04.2026		
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			17.04.2026		20.04.2026		
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			21.04.2026		21.04.2026		
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			23.04.2026		24.04.2026		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			24.04.2026		27.04.2026		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча	1			28.04.2026		28.04.2026		

	весом 150г. Подвижные игры								
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			30.04.2026		01.05.2026		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			01.05.2026		04.05.2026		
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			05.05.2026		05.05.2026		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			07.05.2026		08.05.2026		
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			08.05.2026		11.05.2026		
97	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1			12.05.2026		12.05.2026		
98	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1			14.05.2026		15.05.2026		
99	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения)	1			15.05.2026		18.05.2026		

	испытаний (тестов) 3-4 ступени								
100	Фестиваль ГТО «Все́м классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			19.05.2026		19.05.2026		
101	Фестиваль ГТО «Все́м классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			21.05.2026		22.05.2026		
102	Фестиваль ГТО «Все́м классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			22.05.2026		25.05.2026		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0					

