

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), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

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.

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).

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			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			https://resh.edu.ru/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18			https://resh.edu.ru/
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15			https://resh.edu.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	24			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		99			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	1			02.09.2024	
2	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег 30 м. (тест). Старты из различных и.п.	1			04.09.2024	
3	Бег 60 м на результат (тест ГТО). Бег в равномерном темпе 10-12 мин. Подвижная игра «Эстафеты поезда»	1			05.09.2024	
4	Шестиминутный бег (тест). Эстафеты, старты из различных и. п.	1			09.09.2024	
5	Бег 1500 м. на результат (тест ГТО). Прыжки и многоскоки.	1			11.09.2024	

6	Прыжки в длину с разбега (тест ГТО). Прыжки и многоскоки.	1			12.09.2024	
7	Прыжки в длину с места (тест). Бег в равномерном темпе 10-12 мин.	1			16.09.2024	
8	Челночный бег 3x10 м. (тест). Кроссовый бег до 15 мин.	1			18.09.2024	
9	Бег в равномерном темпе 10-12 мин. Закрепление метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1			19.09.2024	
10	Совершенствование метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1			23.09.2024	
11	Метание малого мяча на дальность (тест ГТО). Подвижная игра на развитие быстроты	1			25.09.2024	
12	Подтягивание из виса (м) и из виса лежа (д) (тест). Бег в равномерном темпе 10-12 мин. Эстафеты. Старты из различных и. п.	1			26.09.2024	
13	Наклон вперед из	1			30.09.2024	

	положения сидя (тест). Бег в равномерном темпе 10-12 мин.					
14	Составление дневника по физической культуре	1			02.10.2024	
15	Бег на длинные дистанции	1			03.10.2024	
16	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1			14.10.2024	
17	Правила ТБ на уроках баскетбола. История игры. Основные правила. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1			16.10.2024	
18	Совершенствование стойки игрока и перемещений. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Упражнения для развития двигательной ловкости.	1			17.10.2024	
19	Закрепление ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Обучение остановке в два шага.	1			21.10.2024	

	Упражнения для развития силы рук.					
20	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Скоростно-силовые упражнения.	1			23.10.2024	
21	ловли и передачи двумя руками от груди на месте и в движении. Совершенствование остановки в два шага. Обучение ведению мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			24.10.2024	
22	Совершенствование ведения мяча. Закрепление бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли). Упражнения для развития силы ног.	1			28.10.2024	
23	Совершенствование ведения мяча. Закрепление бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения,	1			30.10.2024	

	ловли). Упражнения для развития силы ног.					
24	Выполнение на оценку ведения мяча. Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли).	1			31.10.2024	
25	Выполнение на оценку бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли). Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	1			04.11.2024	
26	Выполнение на оценку бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли). Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	1			06.11.2024	
27	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	1			07.11.2024	
28	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	1			11.11.2024	

29	Правила ТБ и страховки на уроках гимнастики. Техника выполнений физических упражнений. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) (тест ГТО).	1			13.11.2024	
30	Кувырок вперед (обучение).	1			14.11.2024	
31	Кувырок вперед (выполнение на оценку). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1			25.11.2024	
32	Кувырок назад (обучение)	1			27.11.2024	
33	Кувырок назад (совершенствование). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1			28.11.2024	
34	Кувырок назад (выполнение на оценку)	1			02.12.2024	
35	Комбинация-кувырок	1			04.12.2024	

	вперед и назад; стойка на лопатках (обучение). Помощь и страховка.					
36	Комбинация-кувырок вперед и назад; стойка на лопатках (закрепление). Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице (обучение).	1			05.12.2024	
37	Комбинация-кувырок вперед и назад; стойка на лопатках (совершенствование). Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице (закрепление).	1			09.12.2024	
38	Комбинация-кувырок вперед и назад; стойка на лопатках (выполнение на оценку). Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице (совершенствование).	1			11.12.2024	
39	Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе (обучение). Девочки: подтягивание из	1			12.12.2024	

	виса лежа (обучение). Лазание по канату.					
40	Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе (закрепление). Девочки: подтягивание из виса лежа (закрепление).	1			16.12.2024	
41	Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе (совершенствование). Девочки: подтягивание из виса лежа (совершенствование).	1			18.12.2024	
42	Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе (выполнение на оценку). Девочки: подтягивание из виса лежа (выполнение на оценку). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1			19.12.2024	
43	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100	1			23.12.2024	

	см.) (закрепление). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.					
44	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.) (совершенствование). Полоса препятствий.	1			25.12.2024	
45	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.) (выполнение на оценку). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1			26.12.2024	
46	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) (тест ГТО). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1			30.12.2024	
47	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки.	1			09.01.2025	

	Температурный режим, одежда, обувь лыжника.					
48	Совершенствование попеременного и одновременного двухшажных ходов. Передвижение в равномерном темпе.	1			13.01.2025	
49	Выполнение попеременного двухшажного хода на оценку. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1			15.01.2025	
50	Выполнение на оценку техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1 км.	1			16.01.2025	
51	Обучение подъему «ёлочкой» и спускам. Прохождение дистанции 2 км. (тест ГТО)	1			20.01.2025	
52	Закрепление подъему «ёлочкой» и спускам.	1			22.01.2025	

	Прохождение дистанции 2 км.					
53	Выполнение на оценку подъем «ёлочкой». Закрепление техники торможения «плугом». Прохождение дистанции до 2, 5 км.	1			23.01.2025	
54	Совершенствование техники торможения «плугом». Прохождение дистанции до 2,5 км.	1			27.01.2025	
55	Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 2 км. (тест ГТО)	1			29.01.2025	
56	Совершенствование техники торможения «плугом». Прохождение дистанции до 2,5 км.	1			30.01.2025	
57	Выполнение на оценку техники торможения «плугом». Эстафеты на дистанции 200 м.	1			03.02.2025	
58	Совершенствование техники изученных ходов.	1			05.02.2025	

	Прохождение дистанции 3 км.					
59	Соревнования на дистанции 1 км. – девочки, 2 км. – мальчики	1			06.02.2025	
60	Совершенствование техники поворота «плугом» вправо, влево. Подвижная игра «Салки на лыжах»	1			10.02.2025	
61	Совершенствование техники поворота «плугом» вправо, влево. Подвижная игра «Салки на лыжах» на .	1			12.02.2025	
62	Круговая эстафета с этапом 150 м.	1			13.02.2025	
63	Правила ТБ по волейболу. Стойки, перемещения, передачи.	1			24.02.2025	
64	Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			26.02.2025	
65	Развитие быстроты	1			27.02.2025	

	перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.					
66	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			03.03.2025	
67	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1			05.03.2025	
68	Развитие быстроты и прыгучести. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1			06.03.2025	
69	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1			10.03.2025	

70	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1			12.03.2025	
71	Передача мяча двумя руками сверху у стены. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1			13.03.2025	
72	Передача мяча двумя руками сверху у стены. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1			17.03.2025	
73	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1			19.03.2025	
74	Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1			20.03.2025	

75	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи.	1			24.03.2025	
76	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты.	1			26.03.2025	
77	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1			27.03.2025	
78	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			31.03.2025	
79	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение прыжку в высоту (техника разбега).	1			02.04.2025	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			03.04.2025	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			14.04.2025	

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
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			16.04.2025	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			17.04.2025	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			21.04.2025	
85	Правила и техника выполнения норматива	1			23.04.2025	

	комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			24.04.2025	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			28.04.2025	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			30.04.2025	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			01.05.2025	

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			05.05.2025	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			07.05.2025	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			08.05.2025	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			12.05.2025	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			14.05.2025	

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30м. Подвижные игры	1			15.05.2025	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60м. Подвижные игры	1			19.05.2025	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок с места.	1			21.05.2025	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок с разбега	1			22.05.2025	
99	Подготовка к сдаче ГТО	1			26.05.2025	
100	Резерв	1				
101	Резерв	1				
102	Резерв	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

