

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 318  
с углубленным изучением итальянского языка  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО  
На заседании  
методического объединения  
учителей физкультуры  
Протокол № 1\_\_  
От « 29 \_\_ » августа 2025 г.

Председатель МО  
\_\_\_\_\_/ В.В.Невская /

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_  
/Красновская Е.М./

« 29 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
ГБОУ СОШ № 318  
\_\_\_\_\_/Кахиани И.А./  
Приказ № 126\_\_  
От « 30 \_\_ » августа 2025 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО «Физической культуре»**

**6 класс**

**на 2025 -2026 учебный год**

**Составил(а)**

**Учитель**

**Невская Виктория Владимировна**  
**Сайфутдинов Мнир Хасанович**

**ПРИНЯТО**

На заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1\_ от «30 \_\_» августа 2025 г.

Санкт-Петербург

2025

## **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, – в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю)

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

### ***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, 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, 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 прыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча

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.

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 bivouака;

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 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Знание о физической культуре</b>	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		0.5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		0.5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1.	<b>Гимнастика ( модуль»Гимнастика »)</b>	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	<b>Легкая атлетика модуль («Легкая атлетика»)</b>	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	<b>Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)</b>	0			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	<b>Спортивные игры Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)</b>	18			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	<b>Спортивные игры Волейбол(модуль «Спортивные игры»)</b>	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	<b>Спортивные игры Футбол (модуль «Спортивные игры»)</b>	0			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	<b>Подготовка к выполнению нормативов требований комплекса ГТО ( модуль «Спорт»)</b>	12			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практич еские работы		
<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> <b>7 часов</b>						
1.	Специальные беговые упражнения. ОРУ Высокий старт. Бег по дистанции. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Возрождение Олимпийских игр.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
2.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт. Бег по дистанции. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
3.	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты, передача палочки. Развитие скоростных качеств. История первых Олимпийских игр современности.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
4.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча. Эстафеты, передача палочки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Контроль ный
5.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча. Эстафеты, передача палочки. Развитие скоростно-силовых качеств. Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
6.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча. Эстафеты, передача палочки. Развитие скоростно-силовых качеств. Физическая подготовка человека	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
7.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча. Эстафеты, передача палочки. Развитие скоростно-силовых качеств. Закаливающие процедуры .	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Зачетный
<b>Модуль «Подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»).</b>						

<b>(6ч)</b>						
8.(1)	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни Освоение правил и техники спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
9(2).	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. ОРУ в движении. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
10(3).	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. ОРУ в движении. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
11(4).	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м. . ОРУ в движении. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
12(5).	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м. . ОРУ в движении. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
13(6).	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Зачетный
<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> <b>9 часов</b>						
14(1)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
15(2)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
16(3).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
17(4).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Развитие координационных	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий

	способностей.					
18(5).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Развитие координационных способностей..	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
19(6).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Развитие координационных способностей..	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
20(7).	Сочетание приемов ведения и передач. Развитие координационных способностей..	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
21(8).	Сочетание приемов ведения и передач. Развитие координационных способностей..	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
22(9)	Сочетание приемов ведения и передач. Развитие координационных способностей..	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
<b>«Гимнастика» (модуль «Гимнастика») 12 часов.</b>						
23.(1)	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
24.(2)	Упражнения для профилактики нарушений осанки Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Развитие силовых способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
25.(3)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Развитие силовых способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
26.(4)	ОРУ с предметами. Акробатика. Развитие силовых способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
27.(5)	ОРУ с предметами. Акробатика. Развитие силовых способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
28.(6)	ОРУ с предметами. Акробатика. Развитие силовых способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
29.(7)	ОРУ с предметами. Акробатика. Развитие силовых способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Зачетный
30.(8)	ОРУ с предметами Упражнения на гимнастической скамейке Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	

31.(9)	ОРУ с предметами Упражнения на гимнастической скамейке Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
32 (10)	ОРУ с предметами Упражнения на гимнастической скамейке Развитие скоростно-силовых способностей .	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
33 (11)	ОРУ с предметами Вис на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых способностей .	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
34 (12)	ОРУ с предметами Упражнения на гимнастической скамейке Развитие скоростно-силовых способностей .	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Зачетный
<b>«Спортивные игры. Волейбол».(модуль «Спортивные игры») 12 часов</b>						
35.(1)	Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Приём мяча двумя руками сверху, снизу. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
36.(2)	Стойка игрока. Приём мяча двумя руками сверху, снизу. Игра «Пионербол» Игра по упрощенным правилам.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
37. (3)	Стойка игрока. Приём мяча двумя руками сверху, снизу. Игра «Пионербол» Игра по упрощенным правилам.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
38.(4)	Стойка игрока. Приём мяча двумя руками сверху, снизу. Игра «Пионербол» Игра по упрощенным правилам.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
39.(5)	Передача мяча двумя руками сверху на месте, в парах. «Пионербол» Игра по упрощенным правилам.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
40.(6)	Передача мяча двумя руками сверху на месте, в парах. «Пионербол» Игра по упрощенным правилам..	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Зачетный
41.(7)	Передача мяча двумя руками сверху на месте, в парах. «Пионербол» Игра по упрощенным правилам...	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
42.(8)	Передача мяча двумя руками сверху на месте, в парах «Пионербол» Игра по упрощенным правилам...	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
43.(9)	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. «Пионербол» Игра по упрощенным правилам.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий

44 (10)	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. «Пионербол» Игра по упрощенным правилам.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
45 (11)	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. «Пионербол» Игра по упрощенным правилам.	1	Укажите часы	Укажите час	Укажите дату	Текущий
46 (12)	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. «Пионербол» Игра по упрощенным правилам.	1				Зачетный

**Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»). 9 часов**

47(1)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
48(2).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
49(3)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
50(4)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча . Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
51(5)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча . Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
52.(6)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча . Развитие координационных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Зачетный
53.(7)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении . Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Зачетный
54.(8)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Зачетный

	плеча в движении . Развитие координационных способностей					
55.(9)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении . Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Зачетный
<b>Модуль «Подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»).</b> <b>(6ч)</b>						
56(1)	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	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
57.(2)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
58.(3)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
59(4)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Зачетный
60(5)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
61(6)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> <b>7 часов</b>						
62.(1)	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Спринтерский бег. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
63.(2)	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Спринтерский бег. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
64.(3)	Специальные беговые упражнения.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Зачетный

	Гладкий, равномерный бег Эстафеты. Развитие скоростных качеств.		часы	часы	дату	
65.(4)	Специальные беговые упражнения. Гладкий, равномерный бег Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
66.(5)	Специальные беговые упражнения Прыжковые упражнения: прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
67.(6)	Специальные беговые упражнения Прыжковые упражнения: прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
68.(7)	Специальные беговые упражнения Прыжковые упражнения: прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Зачетный
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68			

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Введите свой вариант: Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Справочник учителя физической культуры» Н.М. Вилкова . Издательство «Учитель» 2016 год.
2. Физическая культура 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. . Издательство «Учитель» 2008 год

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Online Test Pad

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая;  
Скамейки гимнастические;  
Перекладина навесная;  
Комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);  
Маты гимнастические;  
Мячи набивные;  
Скакалки гимнастические;  
Палки гимнастические;  
Обручи гимнастические;  
Рулетка измерительная;  
Щиты с баскетбольными кольцами;  
Большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);  
Стойки волейбольные;  
Сетка волейбольная;  
Аптечка медицинская.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699206

Владелец Кахиани Ирина Алексеевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027