

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ**  
**АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЛОБОДСКОГО РАЙОНА**  
**МБОУ "Гуменская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам. директора по НМР**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МБОУ  
"Гуменская СОШ"**

\_\_\_\_\_  
Шестопалова Е.И.  
Протокол №1 от  
«30» августа 2023 г.

\_\_\_\_\_  
Фокина Л.Н.  
Протокол №1 от  
«30» августа 2023 г.г.

\_\_\_\_\_  
Жигорев Б.Н.  
Приказ №1 от  
«31» августа 2023 г.г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1347847)

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5 –7 классов**

**Гумны 2023**

## 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, – 204 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю),

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5-7 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, стойек 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).

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).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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 относятся 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 физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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);

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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



К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой,

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 8-9 КЛАСС

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>
1.1	Способы самостоятельной деятельности	2
Итого по разделу		2
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
Итого по разделу		3
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15
Итого по разделу		63
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Всего	Дата изучения
1	[[Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах]]	1	06.09.2023
2	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты]]	1	07.09.2023
3	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м]]	1	13.09.2023
4	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. ОРУ.]]	1	14.09.2023
5	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	20.09.2023
6	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	21.09.2023
7	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	27.09.2023
8	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1	4.10.2023
9	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1	5.10.2023
10	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	11.10.2023
11	[[Волейбол. Технические действия с мячом]]	1	12.10.2023
12	[[Волейбол. Прямая нижняя подача мяча]]	1	18.10.2023
13	[[Волейбол. Приём и передача мяча снизу]]	1	19.10.2023
14	[[Волейбол. Приём и передача мяча снизу]]	1	25.10.2023
15	[[Волейбол. Приём и передача мяча сверху]]	1	26.10.2023
16	[[Волейбол. Технические действия с мячом]]	1	8.11.2023
17	[[Баскетбол. Техника ловли мяча]]	1	9.11.2023
18	[[Баскетбол. Техника передачи мяча]]	1	15.11.2023
19	[[Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте]]	1	16.11.2023
20	[[Баскетбол. Ведение мяча в движении]]	1	22.11.2023
21	[[Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места]]	1	23.11.2023
22	[[Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места]]	1	29.11.2023
23	[[Баскетбол. Технические действия с мячом. Учебная игра.]]	1	30.11.2023
24	[[Баскетбол. Технические действия с мячом. Учебная игра.]]	1	6.12.2023
25	[[Баскетбол. Технические действия с мячом. Учебная игра.]]	1	7.12.2023
26	[[Баскетбол. Технические действия с мячом. Учебная игра.]]	1	13.12.2023
27	[[Гимнастика. Кувырок вперёд и назад в группировке]]	1	14.12.2023
28	[[Гимнастика. Кувырок назад из стойки на лопатках]]	1	20.12.2023

29	[[Гимнастика. Кувырок вперёд ноги «скрестно»]]	1	21.12.2023
30	[[Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости]]	1	27.12.2023
31	[[Гимнастика. Упражнения на формирование телосложения]]	1	28.12.2023
32	[[Гимнастика. Упражнения на развитие координации]]	1	10.01.2024
33	[[Физическая культура и здоровый образ жизни человека]]	1	11.01.2024
34	[[Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки]]	1	17.01.2024
35	[[Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом]]	1	18.01.2024
36	[[Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом]]	1	24.01.2024
37	[[Повороты на лыжах способом переступания]]	1	25.01.2024
38	[[Повороты на лыжах способом переступания]]	1	31.01.2024
39	[[Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»]]	1	1.02.2024
40	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	7.02.2024
41	[[Олимпийские игры древности]]	1	8.02.2024
42	[[Спуск на лыжах с пологого склона]]	1	14.02.2024
43	[[Спуск на лыжах с пологого склона]]	1	15.02.2024
44	[[Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона]]	1	21.02.2024
45	[[Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона]]	1	22.02.2024
46	[[Определение состояния организма]]	1	28.02.2024
47	[[История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка]]	1	29.02.2024
48	[[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	6.03.2024
49	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	7.03.2024
50	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	13.03.2024
51	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	14.03.2024
52	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	20.03.2024
53	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	21.03.2024
54	[[Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени]]	1	3.04.2024
55	[[Прямая нижняя подача мяча]]	1	4.04.2024
56	[[Прямая нижняя подача мяча]]	1	10.04.2024
57	[[Приём и передача мяча снизу]]	1	11.04.2024
58	[[Приём и передача мяча снизу]]	1	17.04.2024
59	[[Приём и передача мяча сверху]]	1	18.04.2024
60	[[Бег на длинные дистанции]]	1	24.04.2024
61	[[Бег на длинные дистанции]]	1	25.04.2024
62	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты]]	1	8.05.2024
63	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м]]	1	15.05.2024
64	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1	15.05.2024

65	[[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	16.05.2024
66	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	16.05.2024
67	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	22.05.2024
68	[[Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени]]	1	23.05.2024

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Всего	Дата изучения
1	[[Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах]]	1	06.09.2023
2	[[Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением]]	1	07.09.2023
3	[[Спринтерский бег]]	1	13.09.2023
4	[[Спринтерский бег. Гладкий равномерный бег]]	1	14.09.2023
5	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты]]	1	20.09.2023
6	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	21.09.2023
7	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	27.09.2023
8	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1	4.10.2023
9	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1	5.10.2023
10	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	11.10.2023
11	[[Волейбол. Технические действия с мячом]]	1	12.10.2023
12	[[Волейбол. Прямая нижняя подача мяча]]	1	18.10.2023
13	[[Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки]]	1	19.10.2023
14	[[Волейбол. Приём и передача мяча сверху]]	1	25.10.2023
15	[[Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча]]	1	26.10.2023
16	[[Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху]]	1	8.11.2023
17	[[Баскетбол. Техника ловли мяча]]	1	9.11.2023
18	[[Баскетбол. Техника передачи мяча]]	1	15.11.2023
19	[[Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте]]	1	16.11.2023
20	[[Баскетбол. Ведение мяча в движении. Передвижение в стойке баскетболиста]]	1	22.11.2023
21	[[Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Прыжки вверх толчком одной ногой]]	1	23.11.2023
22	[[Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Остановка двумя шагами и прыжком]]	1	29.11.2023
23	[[Баскетбол. Упражнения на передачу и броски мяча.]]	1	30.11.2023
24	[[Баскетбол. Упражнения на передачу и броски мяча.]]	1	6.12.2023
25	[[Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических	1	7.12.2023

	приёмов.]]		
26	[[Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов.]]	1	13.12.2023
27	[[Гимнастика. Кувырок вперёд и назад в группировке]]	1	14.12.2023
28	[[Гимнастика. Кувырок назад из стойки на лопатках]]	1	20.12.2023
29	[[Гимнастика. Кувырок вперёд ноги «скрестно»]]	1	21.12.2023
30	[[Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости]]	1	27.12.2023
31	[[Гимнастика. Упражнения на формирование телосложения]]	1	28.12.2023
32	[[История первых Олимпийских игр современности]]	1	10.01.2024
33	[[Физическая культура и здоровый образ жизни человека]]	1	11.01.2024
34	[[Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке]]	1	17.01.2024
35	[[Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом]]	1	18.01.2024
36	[[Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом]]	1	24.01.2024
37	[[Повороты на лыжах способом переступания]]	1	25.01.2024
38	[[Повороты на лыжах способом переступания]]	1	31.01.2024
39	[[Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»]]	1	1.02.2024
40	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	7.02.2024
41	[[Олимпийские игры древности]]	1	8.02.2024
42	[[Спуск на лыжах с пологого склона]]	1	14.02.2024
43	[[Спуск на лыжах с пологого склона]]	1	15.02.2024
44	[[Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона]]	1	21.02.2024
45	[[Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона]]	1	22.02.2024
46	[[Определение состояния организма]]	1	28.02.2024
47	[[История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка]]	1	29.02.2024
48	[[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	6.03.2024
49	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	7.03.2024
50	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	13.03.2024
51	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	14.03.2024
52	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	20.03.2024
53	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	21.03.2024
54	[[Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени]]	1	3.04.2024
55	[[Прямая нижняя подача мяча. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча]]	1	4.04.2024
56	[[Прямая нижняя подача мяча]]	1	10.04.2024
57	[[Приём и передача мяча снизу, сверху.]]	1	11.04.2024
58	[[Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху]]	1	17.04.2024
59	[[Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху]]	1	18.04.2024
60	[[Бег на длинные дистанции]]	1	24.04.2024
61	[[Бег на длинные дистанции]]	1	25.04.2024
62	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1	8.05.2024

	30м и 60м. Эстафеты ]]		
63	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м ]]	1	15.05.2024
64	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения]]	1	15.05.2024
65	[[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	16.05.2024
66	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	16.05.2024
67	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	22.05.2024
68	[[Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 степени]]	1	23.05.2024



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Всего	Дата изучения
1	[[Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах]]	1	4.09.2023
2	[[Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением]]	1	6.09.2023
3	[[Спринтерский бег]]	1	11.09.2023
4	[[Спринтерский бег. Гладкий равномерный бег]]	1	13.09.2023
5	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты ]]	1	18.09.2023
6	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	20.09.2023
7	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	25.09.2023
8	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1	2.10.2023
9	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1	4.10.2023
10	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	9.10.2023
11	[[Волейбол. Технические действия с мячом]]	1	11.10.2023
12	[[Волейбол. Прямая нижняя подача мяча]]	1	16.10.2023
13	[[Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки ]]	1	18.10.2023
14	[[Волейбол. Приём и передача мяча сверху]]	1	23.10.2023
15	[[Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча]]	1	25.10.2023
16	[[Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху]]	1	6.11.2023
17	[[Баскетбол. Техника ловли мяча]]	1	8.11.2023
18	[[Баскетбол. Техника передачи мяча]]	1	13.11.2023
19	[[Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте]]	1	15.11.2023
20	[[Баскетбол. Ведение мяча в движении. Передвижение в стойке баскетболиста]]	1	20.11.2023
21	[[Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Прыжки вверх толчком одной ногой]]	1	22.11.2023
22	[[Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Остановка двумя шагами и прыжком]]	1	27.11.2023
23	[[Баскетбол. Упражнения на передачу и броски мяча.]]	1	29.11.2023
24	[[Баскетбол. Упражнения на передачу и броски мяча.]]	1	4.12.2023
25	[[Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических	1	6.12.2023

	приёмов.]]		
26	[[Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов.]]	1	11.12.2023
27	[[Гимнастика. Кувырок вперёд и назад в группировке]]	1	13.12.2023
28	[[Гимнастика. Кувырок назад из стойки на лопатках]]	1	18.12.2023
29	[[Гимнастика. Кувырок вперёд ноги «скрестно»]]	1	20.12.2023
30	[[Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости]]	1	25.12.2023
31	[[Гимнастика. Упражнения на формирование телосложения]]	1	27.12.2023
32	[[История первых Олимпийских игр современности]]	1	8.01.2024
33	[[Физическая культура и здоровый образ жизни человека]]	1	10.01.2024
34	[[Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке]]	1	15.01.2024
35	[[Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом]]	1	17.01.2024
36	[[Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом]]	1	22.01.2024
37	[[Повороты на лыжах способом переступания]]	1	24.01.2024
38	[[Повороты на лыжах способом переступания]]	1	29.01.2024
39	[[Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»]]	1	31.01.2024
40	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	7.02.2024
41	[[Олимпийские игры древности]]	1	5.02.2024
42	[[Спуск на лыжах с пологого склона]]	1	7.02.2024
43	[[Спуск на лыжах с пологого склона]]	1	12.02.2024
44	[[Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона]]	1	14.02.2024
45	[[Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона]]	1	19.02.2024
46	[[Определение состояния организма]]	1	21.02.2024
47	[[История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка]]	1	26.02.2024
48	[[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	28.02.2024
49	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	4.03.2024
50	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	6.03.2024
51	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	11.03.2024
52	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	13.03.2024
53	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	18.03.2024
54	[[Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени]]	1	21.04.2024
55	[[Прямая нижняя подача мяча. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча]]	1	8.04.2024
56	[[Прямая нижняя подача мяча]]	1	10.04.2024
57	[[Приём и передача мяча снизу, сверху.]]	1	15.04.2024
58	[[Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху]]	1	17.04.2024
59	[[Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху]]	1	22.04.2024
60	[[Бег на длинные дистанции]]	1	24.04.2024
61	[[Бег на длинные дистанции]]	1	29.04.2024
62	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1	6.05.2024

	30м и 60м. Эстафеты ]]		
63	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м ]]	1	8.05.2024
64	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения]]	1	13.05.2024
65	[[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	15.05.2024
66	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	20.05.2024
67	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	22.05.2024
68	[[Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени]]	1	27.05.2024