

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МБОУ «Бужаниновская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора школы

_____ И.В. Ануфриева

приказ №127
от «30» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5241318)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 «Б» класса основного общего образования
на 2025-2026 учебный год

Составитель: Недюдина Татьяна Валерьевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, на основании приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05. 2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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[1]), спортивные игры, плавание.

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

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, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

<i>Универсальные</i>	<i>познавательные</i>	<i>действия:</i>
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.

Универсальные

коммуникативные

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 учащимися, 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.

Универсальные

учебные

регулятивные

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 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 учащимися, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

Содержание учебного курса по физической культуре

Тема раздела	Количество часов	Содержание
Легкая атлетика	12	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; <i>Броски:</i> большого мяча (2кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Спортивные игры (Баскетбол)	2	Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.
Гимнастика	12	<i>Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекуты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках,; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись.
Лыжная подготовка	12	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Лыжные гонки.
Спортивные игры (Волейбол)	8	Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.
Легкая атлетика	20	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; <i>Броски:</i> большого мяча (2 кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег с ускорениями от 30 до 50	1			02.09.2025	Устный; опрос; практическое занятие
2.	Бег на результат 60м. Челночный бег.	1			06.09.2025	Устный; опрос; практическое занятие
3.	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1			09.09.2025	Устный; опрос; практическое занятие
4.	Бег на 1200м.	1			13.09.2025	Устный; опрос; практическое
5.	Прыжки и многоскоки.	1			16.09.2025	Устный; опрос; практическое
6.	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1			20.09.2025	Устный; опрос; практическое занятие
7.	Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние, на дальность.	1			23.09.2025	Устный; опрос; практическое занятие
8.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 8-10 м.	1			27.09.2025	Устный; опрос; практическое занятие
9.	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками.	1			30.09.2025	Устный; опрос; практическое занятие
10.	Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками.	1			04.10.2025	Устный; опрос; практическое занятие
11.	Кросс до 15 мин.	1			14.10.2025	Устный; опрос; практическое
12.	Эстафеты, старты из различных положений.	1			18.10.2025	Устный; опрос; практическое занятие
13.	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча	1			21.10.2025	Устный; опрос; практическое занятие

14.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	1			25.10.2025	Устный; опрос; практическое занятие
15.	Техника безопасности на занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения.	1			28.11.2025	Устный; опрос; практическое занятие
16.	Акробатические упражнения.	1			01.11.2025	Устный; опрос; практическое занятие
17.	Совершенствование акробатических упражнений.	1			04.11.2025	Устный; опрос; практическое занятие
18.	Прыжки на скакалке.	1			08.11.2025	Устный; опрос; практическое занятие
19.	Прыжки на скакалке.	1			11.11.2025	Устный; опрос; практическое занятие
20.	Теоретические основы. Совершенствование акробатическим элементам.	1			15.11.2025	Устный; опрос; практическое занятие
21.	Обучение прыжков через козла ноги врозь.	1			25.11.2025	Устный; опрос; практическое занятие
22.	Подтягивание в висе.	1			29.11.2025	Устный; опрос; практическое
23.	Совершенствование упражнений на низкой перекладине.	1			02.12.2025	Устный; опрос; практическое занятие
24.	Лазание по канату. Приседание на одной ноге.	1			06.12.2025	Устный; опрос; практическое занятие

25.	Выполнение упражнений на гимнастических снарядах.	1			09.12.2025	Устный; опрос; практическое занятие
26.	Выполнение упражнений на гимнастических снарядах.	1			13.12.2025	Устный; опрос; практическое занятие
27.	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения.	1			10.01.2026	Устный; опрос; практическое занятие
28.	Одновременный бесшажный ход.	1			13.01.2026	Устный; опрос; практическое занятие
29.	Одновременный двухшажный ход.	1			17.01.2026	Устный; опрос; практическое занятие
30.	Торможение упором. Подъем «елочкой».	1			20.01.2026	Устный; опрос; практическое занятие
31.	Игры на лыжах	1			24.01.2026	Устный; опрос; практическое занятие
32.	Прохождение дистанции до 3,5 км.	1			27.01.2026	Устный; опрос; практическое занятие
33.	Игры на лыжах.	1			31.01.2026	Устный; опрос; практическое занятие
34.	Игры на лыжах.	1			03.02.2026	Устный; опрос; практическое занятие
35.	Повторение выученных способов передвижения на лыжах.	1			07.02.2026	Устный; опрос; практическое занятие
36.	Прохождение дистанции на лыжах.	1			10.02.2026	Устный; опрос; практическое занятие

37.	Прохождение дистанции на лыжах.	1			14.02.2026	Устный; опрос; практическое занятие
38.	Прохождение дистанции на лыжах.	1			24.02.2026	Устный; опрос; практическое занятие
39.	Техника безопасности на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1			03.03.2026	Устный; опрос; практическое занятие
40.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1			07.03.2026	Устный; опрос; практическое занятие
41.	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1			10.03.2026	Устный; опрос; практическое занятие
42.	Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол.	1			14.03.2026	Устный; опрос; практическое занятие
43.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	1			21.03.2026	Устный; опрос; практическое занятие
44.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1			24.03.2026	Устный; опрос; практическое занятие
45.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			28.03.2026	Устный; опрос; практическое занятие
46.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			31.03.2026	Устный; опрос; практическое занятие
47.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			04.04.2026	Устный; опрос; практическое занятие
48.	Челночный бег.	1			14.04.2026	Устный; опрос; практическое занятие

49.	Бег с ускорениями от 30 до 50 м.	1			18.04.2026	Устный; опрос; практическое занятие
50.	Бег на результат 60м.	1			21.04.2026	Устный; опрос; практическое занятие
51.	Бег на 1200м.	1			25.04.2026	Устный; опрос; практическое занятие
52.	Прыжки и многоскоки.	1			28.04.2026	Устный; опрос; практическое занятие
53.	Прыжки в длину с места.	1	1		02.05.2026	Устный; опрос; практическое занятие
54.	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1			05.05.2026	Устный; опрос; практическое занятие
55.	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1			12.05.2026	Устный; опрос; практическое занятие
56.	Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное	1			12.05.2026	Устный; опрос; практическое занятие
57.	Метание теннисного мяча на дальность.	1			16.05.2026	Устный; опрос; практическое занятие
58.	Метание теннисного мяча на дальность.	1			16.05.2026	Устный; опрос; практическое занятие
59.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1			19.05.2026	Устный; опрос; практическое занятие
60.	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками.	1			19.05.2026	Устный; опрос; практическое занятие
61.	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками.	1			23.05.2026	Устный; опрос; практическое
62.	Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками.	1			23.05.2026	Устный; опрос; практическое занятие
63.	Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками.	1			26.05.2026	Устный; опрос; практическое занятие
64.	Кросс до 15 мин.	1			26.05.2026	Устный; опрос; практическое
65.	Эстафеты, старты из различных положений.	1			30.05.2026	Устный; опрос; практическое занятие

66.	Эстафеты, старты из различных положений.	1			30.05.2026	Устный; опрос; практическое занятие
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1			

Согласовано:

Протокол заседания ШМО

Учителей естественно-математического цикла

«30» июня 2025 г. №1

Проверено:

Заместитель директора по УВР

_____ Зароченцева Е.Ю.

«30» июня 2025 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Рабочая программа по физической культуре.

Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского М.: Просвещение 2020г.

Физическая культура Методические рекомендации 5-7 классы. Под редакцией М.Я Виленского. М. Просвещение 2020г

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник по физической культуре. Под редакцией М.Я Виленского. М. Просвещение 2020г

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура Методические рекомендации 5-7 классы. Под редакцией М.Я Виленского. М. Просвещение 2020г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Федеральный портал " Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи баскетбольные, волейбольные, малые для метания, фишки, конусы, скакалки, маты, гимнастические лавки, конь, гимнастическая лестница, гимнастические маты, навесная перекладина.

