

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания

Зам. директора по УВР

Приказ МБОУ СОШ № 11

школьного методического объединения

Святковская Л.Г.

№ 02-01-373 от 30.08.2024 г

учителей

«30» августа 2024 г.

№ 79 от 29.08.2024 г.

Ягофарова Е.А.

**Рабочая программа по физической культуре
6 класс**

Чайковский, 2024-2025 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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.

Задачи:

- обучить построению в одну шеренгу и строевым упражнениям;
- обучить правильной технике акробатических упражнений;
- обучить двигательным действиям в акробатических упражнениях, висах, равновесии;
- закрепить умения и навыки в двигательном действии;
- ознакомить с упражнениями для развития ловкости и координации;
- обучить ходьбе на лыжах;
- укрепить здоровье.

Согласно учебному плану МБОУ СОШ № 11 на реализацию этой программы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год в 6 классе.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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 физкультурпауз, 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, принтерский 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. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные 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.

Коммуникативные универсальные 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 «киллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока	Тема урока	Электронное обучение. ДОТ	Номер урока в теме
Знание о физической культуре (3 часа).			
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. ТБ на занятиях физической культурой.	http://sh11-chaik.my1.ru/index/obshhie_svedenija1/0-106 , инструктаж по ТБ.	1
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie	2
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html	3
Способы самостоятельной деятельности (4 часа).			
4	Режим дня и его значение для современного школьника	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1
5	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura	2
6	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura	3
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/11/16/kompleks-uprazhneniy-dlya-profilaktiki-narusheniya-osanki	4
Модуль «Легкая атлетика» (13 часов)			
8	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	Знакомство с легкой атлетикой http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	1
9	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции 60 м.	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	2
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	3

11	Бег с равномерной скоростью на средние дистанции.	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	4
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	5
13	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	6
14	Метание малого мяча на дальность	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	7
15	Бег с равномерной скоростью на 1000 метров	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	8
16	Метание малого мяча в неподвижную мишень	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/	9
17	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	10
18	Прыжки со скакалкой за 1 минуту	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	11
19	Бег на выносливость	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	12
20	Челночный бег 4*9	https://sportyfi.ru/beg/chelnochniy/tehnika/ выполнение челночного бега	13
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (7 часов)			
21	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura/sport/library/2018/12/25/znakomstvo-s-igroy-basketbol	1
22	Ведение баскетбольного мяча	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/09/vedenie-basketbolnogo-myacha	2
23	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/	3
24	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/	4
25	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/	5
26	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/09/vedenie-basketbolnogo-myacha	6
27	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/09/vedenie-basketbolnogo-myacha	7
Модуль «Гимнастика» (6 часов)			
28	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/	1

29	Кувырок вперед в группировке	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/	2
30	Кувырок назад в группировке	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-kuvyrok-nazad-v-gruppirovke-5311060.html	3
31	Кувырок вперед ноги "скрестно"	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-kuvyrok-nazad-v-gruppirovke-5311060.html	4
32	Кувырок назад в стойку на лопатках	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-kuvyrok-nazad-v-gruppirovke-5311060.html	5
33	Гимнастическая комбинация	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-kuvyrok-nazad-v-gruppirovke-5311060.html	6
Модуль «Зимние виды спорта» (17 часов)			
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	1
35	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	2
36	Повороты на лыжах способом переступания	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	3
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	4
38	Спуск на лыжах с пологого склона	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	5
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	6
40	Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	7
41	Спуски и подъемы на склонах. Подъем «елочкой»	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	8
42	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	9
43	Прохождение дистанции 2 км на результат.	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	10
44	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	11
45	Лыжная эстафета. Развитие скоростной выносливости	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	12
46	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	13
47	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	14

	упражнениями.		
48	Попеременный двушажный классический ход. Повороты в движении	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	15
49	Одновременный бесшажный классический лыжный ход	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	16
50	Дистанция 1 км на результат. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	17
Модуль «Спортивные игры. «Волейбол» (7 часов)			
51	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	https://www.sports.ru/volleyball/blogs/2847799.html	1
52	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/08/podvodyashchie-igry-dlya-obucheniya-tehniki-igry-v	2
53	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	http://www.school61.ru/teachers/docs/fizkultura/voleibol.php	3
54	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	https://infourok.ru/voleybol-obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverhu-736457.html	4
55	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.	http://www.school61.ru/teachers/docs/fizkultura/voleibol.php	5
56	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение (6-0).	http://www.school61.ru/teachers/docs/fizkultura/voleibol.php	6
57	Игра в пионербол с элементами волейбола.	https://multiurok.ru/files/pionerbol-s-elementami-voleibola.html	7
Модуль «Спортивные игры. «Футбол» (5 часов)			
58	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klassa-po-futbolu.html	1
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/	2
60	Удар по неподвижному мячу	https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klassa-po-futbolu.html	3
61	Обводка мячом ориентиров	https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klassa-po-futbolu.html	4
62	Ведение футбольного мяча	https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klassa-po-futbolu.html	5

«СПОРТ» (6 часов)			
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Знакомство с нормативами ГТО. https://www.gto.ru/norms	1
64	ГТО тестирование "Наклон вперед из положения стоя"	https://www.gto.ru/norms	2
65	ГТО тестирование "Бег 60 метров"	https://www.gto.ru/norms	3
66	ГТО тестирование "Прыжок в длину с места"	https://www.gto.ru/norms	4
67	ГТО тестирование "Отжимания на низкой перекладине", подтягивание	https://www.gto.ru/norms	5
68	ГТО тестирование "Бег 1000 метров"	https://www.gto.ru/norms	6

Организация и оснащение образовательного процесса

Перечень спортивного оборудования и инвентаря.

Спортивные игры:

- Щит баскетбольный игровой (комплект)
- Ворота для мини-футбола (комплект)
- Мяч баскетбольный №7
- Мяч баскетбольный №5
- Насос для накачивания мячей с иглой
- Жилетки игровые
- Сетка для хранения мячей
- Конус игровой

Гимнастика:

- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Комплект матов гимнастических
- Мостик гимнастический подкидной
- Коврик гимнастический
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Скакалка гимнастическая

Легкая атлетика

- Мяч для метания
- Барьеры для прыжков (комплект)

Общефизическая подготовка:

- Перекладина навесная универсальная
- Лестница координационная (12 ступеней)

Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований:

- Весы напольные
- Сантиметр мерный
- Комплект для соревнований №1
- Аппаратура для музыкального сопровождения
- Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Литература для учителя:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011

- Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год
- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Электронные ресурсы:

- История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement> / свободный.
- Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturaravshkole.ru/> свободный.
- Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25_blok.pdf
- Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е.
- Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцоомфв.рф/projects/page36/page121/>
- «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201291

Владелец Зинатова Ольга Ревриковна

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024