

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ**  
**ГУРЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**  
**МБОУ "Классическая школа" г. Гурьевска**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании Педагогического совета

Протокол № 2 от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_ Чельцова О.Ю.

Приказ № 149 от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

( ID 1371446)

**учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»**

для обучающихся 6-ых классов

**Гурьевск 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.

Основной содержательной направленностью является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и активное вовлечение их в соревновательную деятельность. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 6 классе составляет 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *Знания о физической культуре.*

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### *Способы самостоятельной деятельности.*

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### 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).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

##### 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: ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча

##### 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, технических действий спортивных игр.

**ГТО.**

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 ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося 6 класса 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 6 класса 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;

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;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении,



обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинации 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;

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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика	8	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол.	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол.	8	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол.	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	
Итого по разделу		58	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Возрождение Олимпийских игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	История первых Олимпийских игр современности	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Составление дневника физической культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Физическая подготовка человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Основные показатели физической нагрузки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Акробатические комбинации	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Акробатические комбинации СФП	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Комбинации упражнений в равновесии	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Комбинации упражнений в равновесии ОФП	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Комбинации из сложно-координированных упражнений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Комбинации из сложно-координированных упражнений. СФП	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Лазание по канату	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Лазание по канату в три приема	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

19	Упражнения ритмической гимнастики	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Упражнения ритмической гимнастики	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Спринтерский бег	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Спринтерский бег	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Гладкий равномерный бег	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Прыжковые упражнения:	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Прыжковые упражнения в длину с места	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Метание малого мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Передвижение в стойке баскетболиста	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Остановка двумя шагами и прыжком	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Остановка двумя шагами и прыжком	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Упражнения в ведении мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Упражнения в ведении мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Упражнения на передачу и броски мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Упражнения на передачу и броски мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Эстафеты		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы. «Просвещение» 2023 г.
2. Матвеев Л. П. «Теория и методика физической культуры», Спорт, 2021 г.
3. Погадаев Г.И. Физическая культура. 5-9 классы. Методическое пособие. «Просвещение» 2023 г.
4. «Физическая культура 5 – 9 классы» для общеобразовательных учреждений на основе УМК авторы: Т.В. Петрова., Ю.А. Копылов., Н.В. Полянская., С.С. Петров. – издательский центр : Вентана–Граф, 2012 год.
5. «Физическая культура 5 – 7 классы» для общеобразовательных учреждений на основе УМК авторы: М.Я. Виленский., И.М. Туревский., Т.Ю. Торочкова. – издательский центр :Просвещение, 2007 год.

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

<https://resh.edu.ru/>

<http://gto.ru/>

<https://myschool.edu.ru/>