



Рассмотрено:
МО учителей естественно-научного
цикла
Руководитель МО Н.Н. Ясиновских


Протокол № 1 от 30 августа 2024 г.

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
Н.Н. Ясиновских


«30» августа 2024 г.

Утверждаю:
Директор С.М. Дубонос


Приказ № _____
от «30» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
основного общего образования
5-6 класс на 2024-2025 учебный год

Составили: учителя
физической культуры
Комарова С.В.,
Лизовенко И.А.,
Пуртов Е.В.

Тюмень, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 5-6 классах является составной частью основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №25 г. Тюмени. Рабочая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденным приказом Министерства образования и науки 31 мая 2021 г. № 287;
- Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (зарегистрирован 12.07.2023); с изменениями, утвержденными приказами от 27.12.2023 № 1028, от 01.02.2024 № 62, от 19.03.2024 № 171;
- Основной образовательной программой основного общего образования МАОУ СОШ №25 г. Тюмени, утвержденной приказом директора №178-ОД от 31.08.2024 года;

Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации утверждена протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018 года.

Для реализации программы используется учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха и А. А. Зданевича «Физическая культура. 1–11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся».

Учебный предмет изучается в 5 классе, рассчитан на 2 часа в неделю, в 6 классе 2 часа в неделю. Промежуточная аттестация проводится в форме выполнения контрольных нормативов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.

Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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.

6 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, 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. И 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

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

Универсальные познавательные 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.

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 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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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);

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); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

6 класс

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

Универсальные познавательные 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.

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 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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Содержание образования	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)					
1.1.	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1	<p>Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;</p> <p>Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</p> <p>Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.</p> <p>Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;</p> <p>Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.</p>	<p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p> <p>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p> <p>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).</p>	<p>РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</p> <p>РЭШ Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</p> <p>РЭШ Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</p> <p>РЭШ Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</p>
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)					

2.1.	Режим дня школьника. Физическое развитие человека.	1	<p>Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</p> <p>Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</p> <p>Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p> <p>Приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</p>	<p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p> <p>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p> <p>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).</p>	<p>РЭШ Урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</p>
2.2	Осанка как показатель физического развития человека.	1	<p>Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).</p> <p>Измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).</p> <p>Выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;</p> <p>Заполняют таблицу индивидуальных показателей.</p> <p>Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;</p> <p>Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>	<p>РЭШ Урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html</p>
2.3	Самостоятельные занятия. Дневник физической культуры.	1	<p>Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях,</p>	<p>Формирование интереса к физкультуре и потребность</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-</p>

			<p>приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);</p> <p>Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</p> <p>Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.</p>	<p>заниматься ей.</p> <p>Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.</p> <p>Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>	<p>samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html</p> <p>РЭШ Урок №16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7-449/conspect/261537/</p>
Итого по разделу		3			
Раздел 3. Физическое совершенствование (56 часов)					
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)					
3.1.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Закаливание.	1	<p>Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.</p> <p>Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</p> <p>Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;</p> <p>Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>	<p>РЭШ урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7-441/start/262982/</p> <p>РЭШ урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7-442/start/309247/</p> <p>РЭШ урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7-443/start/314123/</p>

			Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.		
3.2.	Упражнения на развитие гибкости и координации. Упражнения для формирования телосложения.	1	Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	РЭШ урок №17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
Итого по разделу		2			
Спортивно-оздоровительная деятельность.					
3.3.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок.	2	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Опорный прыжок. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinacijami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html

			<p>Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;</p> <p>Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;</p> <p>Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>		
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения.	2	<p>Гимнастические упражнения: <i>кувырок вперёд в группировке; кувырок вперёд ноги «скрестно»; кувырок назад в группировке; кувырок назад из стойки на лопатках.</i></p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>Описывают технику выполнения гимнастических упражнений с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>Совершенствуют технику гимнастических упражнений за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</p> <p>Определяют задачи закрепления и совершенствования техники гимнастических упражнений для самостоятельных занятий;</p> <p>Совершенствуют гимнастических упражнений в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>	<p>РЭШ Урок №22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</p> <p>РЭШ Урок №23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</p>
3.5.	Модуль «Гимнастика». Комбинации на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м)	1	<p><i>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (д).</i></p> <p>Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений;</p>	<p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Способствование развитию целеустремленности в</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klasa-452687.html</p>

			<p>Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;</p> <p>Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастической перекладине (м).</p> <p>Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений;</p> <p>Разучивают упражнения комбинации на низкой гимнастической перекладине;</p> <p>Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>условиях непосредственно видимой цели (победы).</p> <p>Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.</p>	<p>РЭШ Урок №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</p>
3.6.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	<p>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;</p> <p>Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;</p> <p>Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>	<p>РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/</p>
3.7.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	<p>Расхождение на гимнастической скамейке в парах.</p> <p>Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;</p> <p>Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической</p>	<p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html</p>

			<p>скамейке (обучение в парах); Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>		
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	7	<p>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; Разучивают стартовое и финишное ускорение; Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 30м, 60 м.</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p>	<p>Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyye-uprazhneniia РЭШ Урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</p>
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с места.	4	<p>Знакомство с техникой безопасности на занятиях с прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту</p>	<p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности качеств.</p>	<p>Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10 РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/ РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</p>

			<p>с разбега способом «перешагивание»; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися. Прыжок в длину с места. Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.</p>		
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча.	3	<p>Метание малого мяча в неподвижную мишень. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации Метание малого мяча на дальность. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>	<p>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/ РЭШ Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/7-klass-technologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html</p>
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные ходы.	4	<p>Передвижение на лыжах попережным двушажным ходом.</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному</p>	<p>РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</p>

			<p>Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом;</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;</p> <p>Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах попеременным ходом;</p> <p>Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	<p>физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Содействие формированию социальной активности учащихся.</p>	<p>462/start/262762/</p>
3.12.	<p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Повороты и преодоление препятствий на лыжах.</p>	1	<p><i>Повороты на лыжах способом переступания.</i></p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;</p> <p>Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью.</p> <p>Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;</p> <p>Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке.</p>	<p>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Содействие формированию социальной активности учащихся.</p>	<p>РЭШ Урок №30</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7/463/start/263135/</p>

3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски и подъёмы на лыжах.	1	<p>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; Контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Спуск на лыжах с пологого склона. Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
3.14	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковая подготовка.	5	Обучение группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Совершенствование позы конькобежца на месте и в движении. Упражнения в торможении. Катание по кругу малого радиуса; вправо и влево. Упражнения в поворотах «дугой». Упражнение в поворотах приставными шагами по кругу малого радиуса. Обучение катанию в ногу шеренгами по 5—6 человек влево и вправо. Катание на выносливость. Совершенствование маховых движений рук, отталкивания. Ускоренное катание с разбега с работой рук по прямой.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
3.15	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	2	<p>Знакомство с основными правилами игры баскетбол. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Закрепляют и совершенствуют технику стойки игрока; Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец</p>	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися	РЭШ Урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

			<p>техники учителя остановку двумя шагами; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.</p>	<p>собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта.</p>	
3.16	<p>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Ловля и передача баскетбольного мяча.</p>	2	<p>Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передачи и ловли мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html</p>
3.17	<p>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.</p>	2	<p>Ведение баскетбольного мяча. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</p>	<p>Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта. Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/</p>
3.18	<p>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Бросок баскетбольного</p>	2	<p>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному</p>	

	мяча в корзину.		<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <p>Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;</p> <p>Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p>	<p>физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p>	<p>РЭШ Урок №36</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/</p>
3.19	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	3	<p><i>Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;</i></p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;</p> <p>Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;</p> <p>Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	<p>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Содействие формированию социальной активности учащихся. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости</p>	<p>РЭШ Урок №32</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</p>
3.20	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	3	<p><i>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.</i></p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении;</p> <p>Определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении;</p> <p>Определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком</p>	<p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых</p> <p>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности качеств.</p>	<p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volejbol-obuchenie-tehnike-priyoma-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami-snizu-na-meste-i-4344146.html</p>

			(обучение в парах)		
3.21	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	3	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта. Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/
3.22	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Удар по неподвижному мячу. Ведение футбольного мяча.	4	Удар по неподвижному мячу. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	РЭШ Урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/

			<p>Обводка мячом ориентиров. Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; Разучивают технику обводки учебных конусов; Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>		
Итого по разделу		56			
Раздел 4. Модуль «Спорт» (8 часов)					
4.1	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.	8	<p>Осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Подготовка учеников к сдаче нормативов комплекса ГТО. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p>	<p>Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/</p>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Содержание образования	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).	РЭШ: Урок № 1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)					
2.1	Составление дневника физической культуры. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения.	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).	РЭШ: Урок № 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/ Урок № 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ Урок № 6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
2.2	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение	Укрепление здоровья и содействие правильному	РЭШ: Урок № 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson

			(физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;	физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	/7130/start/261862/ Урок № 4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
2.3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности	1	Определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); и скорости выполнения, по количеству повторений)	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	РЭШ: Урок № 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/
Итого по разделу		3			
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа) Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	РЭШ: Урок № 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
3.2.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. Упражнения для коррекции	1	Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.	РЭШ: Урок № 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/

	телосложения		определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);	Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	РЭШ: Урок № 10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
Спортивно-оздоровительная деятельность (54 часа)					
Модуль «Гимнастика» (10ч.)					
3.3	Техника безопасности Кувырок вперед, кувырок назад	2	Совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	https://multiurok.ru/files/kuvyro-k-vpried-i-nazad.html
3.4	Стойка на лопатках. Прыжки через скакалку. Упражнения на низком гимнастическом бревне	4	Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Повторяют технику ранее разученных прыжков через скакалку; перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	Видеоурок. https://vk.com/video101339917_456239401 https://proconflict.ru/nauchit-prygat-na-skakalke/ РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/

			составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.		
3.7	Висы и упоры на невысокой перекладине. Опорные прыжки. Упражнения ритмической гимнастики	4	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы.</p> <p>Повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации).</p> <p>Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;</p>	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	<p>РЭШ: Урок № 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</p> <p>РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/</p> <p>РЭШ: Урок № 17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/</p>
Модуль «Легкая атлетика» (13 часов)					
3.10	Беговые упражнения	1	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/

3.11	Гладкий равномерный бег	2	наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.	Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.	РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.12	Спринтерский бег	2	описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.качеств.	РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.13	Прыжок в длину с разбега	3	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в длину, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации.	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.качеств.	Видеоурок. https://ok.ru/video/1624885757321
3.14	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	2	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации.	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления	РЭШ: Урок № 21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/

				учащимися недоработок.	собственных
3.15	Метание малого мяча	3	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков.	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей, Воспитание позитивных морально-волевых качеств, Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.	РЭШ: Урок № 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
Модуль «Зимние виды спорта» (13 часов) Лыжная подготовка (7 часов)					
3.16	Техника безопасности Одновременно одношажный ход. Попеременно двухшажный ход. Подъемы и спуски.	3	наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы. Находят отличительные признаки и делают выводы; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; разучивают технику передвижения на лыжах попеременно двухшажным ходом по фазам и в полной координации; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; разучивают технику и способы подъема и спуска на лыжах, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику подъема и спуска на лыжах другими учащимися,	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.	РЭШ: Урок № 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/ Видеоуроки. Презентация. https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/preodolenie-podemov-i-prepjatstvii-na-lyzhakh.html
3.17	Преодоление трамплинов. Торможение «плугом», «упором». Повороты на лыжах «махом».	4	Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; Разучивают технику выполнения торможения «плугом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику выполнения торможения	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к	Презентация. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezentatsiia-potiemie-lyzhnaia-podgotovka РЭШ: Урок № 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson

			«плугом» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Разучивают технику выполнения поворотов на лыжах «махом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику выполнения поворотов на лыжах «махом» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) Подготовка к сдаче норм ГТО, Уметь правильно передвигаться на лыжах.	физкультуре и потребность заниматься ей. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Содействие формированию социальной активности учащихся.	/7153/start/262219/ Видеоуроки.
Коньковая подготовка (6 часов)					
3.18	Техника безопасности. Техника падений. Восстановление навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения.	6	Учащийся должен уметь группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Совершенствование позы конькобежца на месте и в движении. Упражнения в торможении. Катание по кругу малого радиуса; вправо и влево. Упражнения в поворотах «дугой». Упражнение в поворотах приставными шагами по кругу малого радиуса. Обучение катанию в ногу шеренгами по 5—6 человек влево и вправо. Катание на выносливость. Совершенствование ускорения в катании по кругу. Совершенствование маховых движений рук, отталкивания. Ускоренное катание с разбега с работой рук по прямой.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (8 часов)					
3.19	Техника безопасности Ведение мяча	2	Разучивают технические действия игрока при ведении мяча по элементам и в полной координации (ведение в различных стойках баскетболиста; ведение с изменением направления движения, на месте и в движении); анализируют выполнение технических действий при ведении мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока с мячом по	Формирование мировоззрения, убеждений и установок, целостных ориентаций. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Содействие формированию	РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/

			элементам и в полной координации.	социальной активности учащихся.	
3.20	Передачи и ловля мяча. Броски мяча в кольцо	3	знакомятся с образцами технических действий игрока при передачах и ловле мяча (виды и способы ловли и передач мяча; передачи и ловля мяча на месте и в движении, в парах и тройках); анализируют выполнение технических действий при передачах и ловле мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока по элементам и в полной координации. знакомятся с образцами технических действий игрока при броске мяча; анализируют выполнение технических действий при броске мяча в кольцо, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока при броске мяча в кольцо по элементам и в полной координации (с места и в движении; после остановки, после двух шагов).	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.21	Технические действия без мяча. Технические действия с мячом	3	знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации. знакомятся с образцами технических действий игрока с мячом. Разучивают технические действия игрока с мячом по элемен там и в полной координации.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	РЭШ: Урок № 25-26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (6 часов)					
3.22	Техника безопасности Передачи мяча сверху двумя руками	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.	РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/

			руками сверху в разные зоны площадки соперника.	Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	
3.23	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя подача мяча. Игровые действия в волейболе	4	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки соперника. совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий. играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Содействие формированию социальной активности учащихся.	РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Модуль «Спортивные игры. Футбол» (4 часа)					
3.24	Техника безопасности. Ведение и передача мяча	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта. Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.	РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.25	Удар по катящемуся мячу и по воротам	2	знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной	РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6/

			<p>фазы и технические элементы; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.</p>	<p>ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта.</p>	
Раздел 4. Спорт (8 часов)					
4.1	<p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	8	<p>осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта. Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.</p>	<p>РЭШ. Урок № 31. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/</p>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№урока	Модуль Тема урока	Кол- во часов	Содержание учебного материала	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методические рекомендации	Контроль	ЦОР	План	Факт	Домашне е задание
I четверть – 18 часов										
Раздел 1. «Знания о физической культуре » - 1 час										
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр 40		РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ РЭШ Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ РЭШ Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ РЭШ Урок №3 https://resh.edu.ru/s			

		<p>физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;</p> <p>Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения.</p>	видами информации			subject/lesson/7434/start/314059/			
Модуль «Легкая атлетика» - 7 часов									

2	Правила ТБ на уроках Л/А. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр 78-79		РЭШ Урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/			
3	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; Разучивают стартовое	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр		Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-			

			и финишное ускорение; Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции с высокого старта 40-60м. Подвижная игра «Колдунчики». Закрепление техники равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции. Равномерный бег 2 мин		80-81		bieghovyie-uprazhneniia			
4	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	Правила соревнований по спринтерскому бегу. Техника бега на короткие дистанции. Соревнования в беге на 30м. 60 м с высокого старта. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Белые медведи».	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр 82-83		Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru			
5	Бег с равномерной скоростью на	1	Специальные беговые упражнения Техника	Использовать приобретенные	Учебник «Физическая		Сайт «Копилкауроков»			

	длинные дистанции.		бега на длинные дистанции. Бег по 200 - 300м. Равномерный бег 3 мин. Подвижная игра «Гонка мячей».	знания и умения в практической деятельности.	культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр 84		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiect-urokana-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia			
6	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции Бег 1000м, Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы».	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр 84		Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiect-urokana-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia			
7	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000м Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч»	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр 99		Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiect-urokana-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia			
8	Бег с равномерной скоростью на длинные	1	Полоса препятствий. Техника бега на короткие дистанции.	Развитие интереса и привычки к систематическим	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл		Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov			

	дистанции.		Упражнения на развитие скоростной выносливости. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Защитой товарища»	занятиям физической культурой и спортом	под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр.98-99		ov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyye-uprazhneniia			
Модуль «Спорт» - 2 часа										
9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов бега на 30 и 60 м с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр98-101		Видеоурок https://www.gto.ru/			
10	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов по прыжкам длину с места и челночного бега 3x10м с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр 98-101		Видеоурок https://www.gto.ru/			

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» - 8 часов

11	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1	ТБ на уроках баскетбола. Знакомство с основными правилами игры баскетбол. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Закрепляют и совершенствуют технику стойки игрока; Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки;	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 122-124		Видеоурок https://youtu.be/msrpfZp4dNg?t=11			
12	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1	Основные правила игры. Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Рассматривают,	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 122-124		РЭШ Урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/			

			обсуждают и анализируют образец техники учителя остановку двумя шагами; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов.							
13	Ведение баскетбольного мяча.	1	Основные правила игры. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока; Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой», с изменением траектории движения; Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 125-126		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/			
14	Ведение баскетбольного мяча.	1	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Разучивают технику	Использовать приобретенные знания и умения в	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/			

			<p>ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</p> <p>Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты.</p>	<p>практической деятельности</p>	<p>ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 125-126</p>					
15	Ловля и передача мяча	1	<p>Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед.</p> <p>Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах).</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передачи и ловли мяча двумя руками от груди</p>	<p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом</p>	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 127-128</p>		<p>Видеоурок https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63</p>			

			при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники. Упражнения на развитие силы.							
1	Ловля и передача мяча	1	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Упражнения на развитие силы.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 127-128		Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html			
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1	Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках.	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский		РЭШ Урок №36 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/			

			<p>Рассматривают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения. Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; Игра «Борьба за мяч»</p>		<p>Параграф 9 стр. 127-128</p>					
18	Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1	<p>Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</p>	<p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения</p>	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 12127-128</p>		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/</p>			

			Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Игра «Борьба за мяч»							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

II четверть

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)

19	Режим дня школьника. Физическое развитие человека.	1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, ст р 40-42 https://infourok.ru/osebennosti-organizacii-sportivno-massovoj-i-ozdorovitelnoj-raboty-v-shkole-4936595.html		РЭШ Урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/			
----	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--

			Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. Знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; Приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.							
Раздел «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность – 1 час.										
20	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Закаливание.	1	Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 2, стр. 13-20		РЭШ урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ РЭШ урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ РЭШ урок №10			

			<p>современного человека. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула. Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</p>	<p>технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации</p>			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/			
Модуль «Гимнастика» - 8 часов										
21	Акробатические упражнения	1	<p>Правила поведения, техника безопасности и страховки на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ.</p>	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 8, стр. 118-121</p>		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/			

			<p>Кувырок вперед в группировке. Кувырок вперед ноги «скрестно».</p> <p>Описывают и выполняют технику выполнения гимнастических упражнений с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления. Развитие гибкости.</p>	<p>Знание основ личной и общественной гигиены.</p>						
22	Акробатические упражнения	1	<p>Строевые упражнения. ОРУ.</p> <p>Стойка на лопатках. Кувырок назад в группировке. Кувырок назад из стойки на лопатках.</p> <p>Описывают и выполняют технику выполнения гимнастических упражнений с выделением фаз движения, выясняют</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 8, стр. 118-121</p>		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/</p>			

			возможность появление ошибок и причин их появления. Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости							
23	Опорный прыжок	1	Строевые упражнения. ОРУ. Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка. Разучивание техники прыжка по фазам и в полной координации. Упражнения на развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/		Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klasse-452687.html			

24	Опорный прыжок	1	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/			
25	Комбинации на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м).	1	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне; передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне (д).	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 8, стр. 118-121		РЭШ Урок №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/			

			Разучивают упражнения комбинации на низкой гимнастической перекладине: висы, перехваты, соскок. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.							
26	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне; передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Расхождение на гимнастической скамейке в парах, удерживая за плечи.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 8, стр. 118-121		Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoi-skamejke-4280569.html			
27	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	Строевые упражнения. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Разучивают лазанье одноимённым	Технически правильно выполнять двигательные действия,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/		РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/			

			способом по фазам движения и в полной координации. Ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности.						
28	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	Строевые упражнения. ОРУ у опоры в группах. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Игра «Иголка и нитка». Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/			
Модуль «Спорт» - 2 часа										
29	Подготовка к	1	ОРУ.	Технически	https://www.gto.ru/		Сайт ВФСК ГТО			

	выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.		Сравнение собственных результатов наклона вперед из положения стоя на скамейке с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр. 104-107					
30	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов подтягивания и отжимания с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр. 104-107		Сайт ВФСК ГТО			

Модуль «Спортивные игры». Волейбол - 4 часов

31	Правила ТБ на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	ОРУ. СПУ. Перемещения по площадке в стойке волейболиста (приставным шагом, спиной вперед). Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча. Развитие координационных способностей.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/			
32	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	Краткая характеристика вида спорта. ОРУ. СПУ. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Развитие скоростных способностей.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		Видеоурок https://youtu.be/XVJtES-sUxo			
33	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	История возникновения волейбола. ОРУ. СПУ. Разучивание техники приёма и передачи волейбольного мяча	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/			

			двумя руками снизу в стену, через сетку. Выполнять прием мяча снизу после подачи.							
34	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	ОРУ. СПУ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в стену, через сетку, в парах. Выполнять прием мяча снизу после подачи.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		Сайт «Инфоурок»			
III четверть										
Раздел 2. « Способы самостоятельной деятельности» - 1 час										
35	Осанка как показатель физического развития человека.	1	Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; Устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение	Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 1, стр.8-13		РЭШ Урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html			

			внутренних органов, нарушение кровообращения). Измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки). Комплекс упражнений для коррекции осанки.							
Раздел «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность – 1 час										
36	Упражнения на развитие гибкости и координации.	1	Упражнения на подвижность суставов из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; Упражнения в равновесии, точности	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.40-66		РЭШ урок №17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/			

			движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; Упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.							
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка - 6 часов

37	ТБ на уроках лыжной подготовки. Повороты и преодоление препятствий на лыжах.	1	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь и лыжный инвентарь, инвентарь. Повороты на лыжах способом переступания, «махом» и прыжком. Повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. Преодоление небольших	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/			
----	--	---	---	---	--	--	---	--	--	--

			препятствий при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции 1 км.							
38	Техника лыжных ходов.	1	Первая помощь при обморожениях и травмах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом 1 км. Упражнения на развитие выносливости.	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/			
39	Техника лыжных ходов.	1	Техника одновременного бесшажного хода. Методика применения лыжных мазей. Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/			

			возможные ошибки в технике передвижения.							
40	Техника лыжных ходов	1	Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения. Передвижение на лыжах со средней скоростью до 2 км.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/			
41	Техника лыжных ходов.	1	Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные Подводящие и имитационные упражнения,	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/			

			передвижение по фазам движения и в полной координации. Передвижение на лыжах со средней скоростью до 2 км							
42	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с полого склона Ускорения 10 *100 м. Эстафеты	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/			
Модуль «Спорт» - 2 часа										
53	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.		ОРУ. Сравнение собственных результатов бега на лыжах на дистанции 2 км. с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр. 107		Сайт ВФСК ГТО			

54	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.		ОРУ. Сравнение собственных результатов бега на лыжах на дистанции 2 км. с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр. 107		Сайт ВФСК ГТО			
	К часов Модуль «Зимние виды спорта» Коньковая подготовка - 5									
45	Коньковая подготовка. ТБ. Техника падений.	1	Т-Б. Экипировка коньковая, подбор инвентаря. Первая помощь при обморожениях. Падение способом: «рыбкой» и на бок. При падении «рыбкой» учащийся приседает, туловище и руки выносит вперед и	<ul style="list-style-type: none"> • умение приемам самостраховки; • группироваться в момент потери устойчивости на коньках. 	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html		https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html			

			скользит на животе, ноги вытягивает. Перед падением на бок надо сгруппироваться, сильно согнув ноги, туловище прижать к бедрам, руками охватить голень.							
46	Катание на коньках по прямой и в поворотах. Торможение	1	Навыки в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения. Совершенствование позы конькобежца на месте и в движении — 3—4 раза. Упражнения в торможении — 4—5 раз. Катание по кругу малого радиуса — 8—10 м; вправо и влево — 6—8 раз по 30 м	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html		https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html			
47	Выполнение поворотов вправо, влево, кругом	1	Упражнения в поворотах «дугой» — 4—6 раз. Упражнение в поворотах приставными шагами по кругу малого радиуса — 3—6 м. Катание по 3—4 мин.	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html		https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html			

48	Поворот приставными шагами по кругу малого радиуса 6—8 м.	1	Катание по кругу с маховыми движениями двух рук, одной рукой — 2 раза по 3—4 мин. Ускоренное катание по прямой—2 раза 30 м. Бег с хода парами на 60 м.	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniya-na-konkah-3569410.html		https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniya-na-konkah-3569410.html			
49	Катание по кругу	1	Совершенствование маховых движений рук, отталкивания — 4—5 мин. Ускоренное катание с разбега с работой рук по прямой — 2 раза по 30—40 мин. Бег с ходу парами на дистанции 100 м на время.	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniya-na-konkah-3569410.html		https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniya-na-konkah-3569410.html			
Модуль «Спортивные игры». Волейбол -5 часов										
50	ТБ на уроках волейбола. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	ОРУ. СПУ. Перемещения по площадке в стойке волейболиста (приставным шагом, спиной вперед). Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу Развитие	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/			

			координационных способностей.							
51	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	Краткая характеристика вида спорта. ОРУ. СПУ. Прямая нижняя подача мяча в волейболе Развитие скоростных способностей.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/conspect/			
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	1	История возникновения волейбола. ОРУ. СПУ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу в стену, в парах. Выполнять прием мяча снизу после подачи.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/ https://infourok.ru/klass-urok-voleybola-priyom-i-peredacha-myacha-snizu-dvumya-rukami-2519105.html			
53	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	1	ОРУ. СПУ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу в парах, через сетку. Выполнять прием мяча снизу	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/ https://infourok.ru/klass-urok-voleybola-priyom-			

			после подачи.				i-peredacha-myacha-snizu-dvumya-rukami-2519105.html			
54	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	1	ОРУ. СПУ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в стену, через сетку. Выполнять прием мяча снизу после подачи.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/ https://infourok.ru/klass-urok-voleybola-priyom-i-peredacha-myacha-snizu-dvumya-rukami-2519105.html			

IV четверть

Раздел «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час

55	Самостоятельные занятия. Дневник физической культуры.	1	с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; Устанавливают	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Владение методикой организации индивидуальных	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 2, стр. 15-17. Параграф 4, стр 67-71		Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html РЭШ Урок №16 https://resh.edu.ru/s			
----	--	---	---	--	--	--	---	--	--	--

			<p>причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Составляют дневник физической культуры.</p>	<p>форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p>			subject/lesson/7449/conspect/261537/			
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

Модуль «Легкая атлетика»- 7 часов

56	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с	1	Влияние легкоатлетических упражнений на	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под		Видеоурок https://youtu.be/UYpfcUA-aXE?t=18			
----	--	---	---	--	--	--	---	--	--	--

	разбега		<p>организм школьника. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации.</p>		ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80					
57	Прыжок в длину с разбега	1	<p>Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Упражнения на</p>	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p>	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80</p>		<p>Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10</p>			

			развитие координации.							
58	Прыжок в высоту	1	Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств Прыжок в высоту способом «согнув ноги».	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80		РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/			
59	Прыжок в высоту	1	Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств Прыжок в высоту способом «согнув ноги».	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80		РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/			
60	Метание малого мяча	1	Специальные упражнения для метания Метание малого мяча на дальность отскока. Метание малого мяча в неподвижную мишень	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/24401/		РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/			
61	Метание малого мяча	1	Специальные упражнения для метания. Метание	Обогащение двигательного опыта прикладными	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под		РЭШ Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/			

			набивного мяча. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега	упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80	start/262792/			
62	Метание малого мяча	1	Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80	Сайт «Инфоурок»			
Модуль «Спорт» - 2 часа									
63	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов в метании малого мяча на дальность с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр 98-101	Сайт ВФСК ГТО			
64	Подготовка к выполнению	1	ОРУ. Сравнение	Формирование способности брать	https://www.gto.ru/ Учебник	Сайт ВФСК ГТО			

	нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.		собственных результатов в беге на 2 км с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	«Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр 98-101					
Модуль «Спортивные игры». Футбол – 4 часа										
65	ТБ на уроках по футболу. Удар по неподвижному мячу.	1	История, правила игры в футбол. Стойки, передвижения, перемещения футболиста. ОРУ. Техника удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 12, стр 143-148		РЭШ Урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/			
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Стойки, передвижения, перемещения футболиста. ОРУ. Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 12, стр 143-148		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/inspect/			

			стопы.	ориентации.						
67	Ведение футбольного мяча.	1	Стойки, передвижения, перемещения футболиста. ОРУ. Ведение футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения. Жонглирование мячом.	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 12, стр 143-148		https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/			
68	Обводка мячом ориентиров.	1	Стойки, передвижения, перемещения футболиста. ОРУ. Ведение мяча. Техника обводки учебных конусов. Жонглирование мячом.	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 12, стр 143-148		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/			
	Итого	68								

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ ур	Модуль Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методические рекомендации	Контроль	ЦОРы	Домашние задание	План	Факт
------	----------------------	--------------	-------------------------------	---	-------------------------------------	----------	------	------------------	------	------

1 четверть 18часов										
Способы самостоятельной деятельности (1ч.)										
1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	Режим дня. Определение «закаливание», физическая подготовка. Физические показатели. Требования к выполнению физических упражнений.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.3		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.3	Повторение Т-Б на уроках физкультуры и легкой атлетике		
Легкая атлетика (7ч.)										
2	<i>Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние занятий легкой атлетикой на организм школьника.</i> Беговые упражнения.	1	Требования к уроку физической культуры (одежда, обувь). Требования к личной гигиене. Профилактика травматизма на спортивных площадках. Оказание первой помощи. Уровень физического развития. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6. Учебник Физическая культура 3-4 кл., под редакцией Т.В. Петрова		Матвеев В.И. Физическая культура. 6 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237 с. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 –	Изучение материала https://marathonec.ru/sprint-beg/		

							2018. URL: http://window.edu.ru/			
3	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	1	Специальные беговые упражнения. Понятие "старт", "финиш", темп, длительность бега. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением (стартовый разгон). Бег с максимальной скоростью на отрезке до 20м. из разных исходных положений. Бег 30м на результат (с).	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,31	Мальчик и: «5»-5,2 и меньше «4»-5,3-5,9 «3»-6,0 и больше Девочки «5»- 5,3 и меньше «4»- 5,4-6,0 «3»- 6,1 и больше	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	Изучение https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/09/metaniemyacha-v-tsel		
4	Метание малого мяча в цель.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию скоростно-силовых способностей на занятиях лёгкой атлетикой. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча в движущую цель.	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Выполнение тестовых заданий, определяющих уровень физической подготовленности	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2,3,6 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9 кл. пособие для учителей		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-metaniemalogo-myacha-nadalnost-3515703.html		
5	Метание малого мяча.	1	Специальные имитационные упражнения. Метание малого мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега.	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2,4,6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9 кл. пособие для		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/	Изучение https://infourok.ru/metodicheskae-razrabotka-uroka-krossovaya-		

					учителей			podgotovka-5258668.html		
6	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Кроссовая подготовка.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег до 2000м. без учета времени в равномерном темпе.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2,4,6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		Никольская О.Б. Кроссовая подготовка Ст.19	http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf ст.4		
7	Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Прыжок в длину с разбега.	1	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7- 9 шагов разбега. Напрыгивания и спрыгивания. Прыжок в длину с места на результат (см)	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2,4	Мальчик и: «5»- 184 и больше «4»- 183-145 «3»- 144 и меньше Девочки «5»- 179 и больше «4»- 178-140 «3»- 139 и меньше	http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf ст.4	http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf ст.4		
8	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Прыжок в длину с разбега.	1	СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат (см)..	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания умения в практической деятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей	Мальчик и: «5»- 360 и больше «4»- 359-271 «3»- 270 и меньше Девочки «5»- 330	http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf	Составить разминку перед спринтерским бегом		

							и больше «4»- 329- 231 «3»- 230 и меньше				
Спорт (2ч.)											
9	Спринтерский бег.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60м на результат (с)	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	Разминка перед кроссовым бегом			
10	Кроссовая подготовка.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1500м на результат (мин,сек)	Умение анализировать состояние здоровья при выполнении физических упражнений.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/			
Баскетбол (8ч.)											
11	Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и перемещения баскетболиста. Повороты и остановки. Технические действия баскетболиста без мяча.	1	ТБ на уроках баскетбола. Перемещение игрока. Остановка прыжком и двумя шагами. Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.9,16		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/concept/195917/	Изучение материала https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm			

			месте, с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.							
12	Ведение мяча.	1	Вырывание, выбивание. Перехват мяча. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча со сменой рук «змейкой» на оценку.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.9,16	Девочки и мальчики «5»-1-2 незнач.ош «4»-1 грубая ошибка «3»-2 и > груб ошибки	Учебник физической культуры 5-7 класс. Виленский М.Я 89-91ст	Изучение https://www.allgames.ru/баскетбол/секция_баскетбола/передачи_в_баскетболе/		
13	Передачи мяча в парах.	1	Остановка после ведения прыжком перед броском. Бросок мяча в кольцо с места, после ведения с двух шагов. Комбинации в парах из изученных элементов: ведение-передача-ведение-два шага-бросок.- подбор.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение устным и письменным общением.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.1,9,16		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.9,16	Изучить https://ru.wikipedia.org/wiki/бросать-баскетбольный-мяч		
14	История развития	1	Бросок мяча в корзину с	Умение анализировать	Учебник Физическая		Учебник	Изучить		

	<i>баскетбола.</i> Бросок мяча.		места, после ведения после двух шагов. Комбинации в тройках из изученных элементов: ведение-передача-ведение-два шага-бросок- подбор.	новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания. Уметь выполнять бросок мяча в корзину с места и после ведения.	культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.9,16		Физическая культура 5-7кл.под ред М.Я.Виленского П.1,9,16	https://ru.wikipedia.org/wiki/бросок-баскетбольный-мяч		
15	<i>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах.</i> Бросок мяча.	1	Бросок мяча в корзину на точность из 5 попыток на оценку (раз). Учебная игра 3х3 по упрощенным правилам.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение методикой закаливания организма.	Учебник Физическая культура 5-7кл.под ред. М.Я. Виленского П.3,9,16	Девочки «5»- 3 «4»- 2 «3»- 1 Мальчики «5»- 4 «4»- 3 «3»- 2	Учебник Физическая культура 5-7кл.под ред М.Я.Виленского П.1,9,16	Изучить https://ru.wikipedia.org/wiki/баскетболе		
16	<i>Размеры площадки, щита, расстояние до кольца.</i> Ведение мяча.	1	Выполнять комплекс упражнений для развития координационных способностей без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. Челночный бег с мячом бхб на результат (сек).	Владение разными видами информации.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.9,16	Девочки «5»- 22 и меньше «4»- 23-25 «3»- 26-28 Мальчики «5»- 20 и меньше «4»- 21-23 «3»- 24-26	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.9,16	Вспомнить правила игры в баскетбол.		
17	Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Ведение мяча, передачи мяча, бросок мяча в корзину. Применять изученные элементы и комбинации в учебной игре.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение организовывать занятия физическими упражнениями в группах.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.9,16		Учебник Физическая культура 5-7кл.под ред М.Я.Виленского	Вспомнить жесты судей в баскетболе.		

							П.3,9,16			
18	Правила игры и жестикуляция судей. Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Ведение мяча, передачи мяча, бросок мяча в корзину. Применять изученные элементы и комбинации в учебной игре.	Умение организовывать занятия физическими упражнениями в группах.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.9,16		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.9,16	История Олимпийских игр.		
2 четверть 16 часов										
Знания о физической культуре (1ч.)										
19	Возрождение олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1	Возрождение олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	Владение способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и др. Умение доводить информацию до одноклассников.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.1 Твой олимпийский учебник, под ред. В.С. Родиченко, стр. 15					
Способы самостоятельной деятельности (1ч.)										
20	Правила развития физических качеств. Физическая подготовка человека.	1	Составление комплекса упражнений для развития физических качеств, с учетом половых и возрастных особенностей. Упражнения для развития выносливости, гибкости, силовых, координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей.	Умение выполнять физические упражнения, согласно своему уровню физического развития. Умение составлять комплексы упражнений для развития индивидуальных физических способностей.	ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА. СИЛА Методические рекомендации Составитель Елена Викторовна Перепелюкова		ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА А. СИЛА Методические рекомендации Составитель Елена Викторовна Перепелюкова	Изучить https://ru.wikipedia.org/wiki/Сила_(физика) кувырок-вперед		

Гимнастика (10ч.)										
21	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Кувырок вперед.	1	Дискуссия по проблемам развития спорта и занятий физической культурой, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни. Перекаты. Упражнения для развития координационных способностей.	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.8,5		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.8,5	Изучить https://ru.wikipedia.org/wiki/дел_а_т_к_у_в_ы_р_о_к_н_а_з_а_д		
22	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Перекаты. Упражнения для развития координационных способностей. Кувырок вперед ноги скрестно, кувырок назад в упор присев. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	Технически правильно выполнять двигательные Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений действия.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.7,8,15 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.7,8,15 Физическая культура. Тестовый контроль для 5-9 кл., под ред М.Я.Виленского	Выполнить https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/conspect/172690/		
23	Стойка на лопатках.	1	Стойка на лопатках из разных и.п. Стойка на лопатках с согнутыми ногами, прямыми, стойка	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять индивидуальные	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского		Учебник Физическая культура 5-7кл. под	Изучить https://ru.wikipedia.org/wiki/прыгать_через-		

			на лопатках ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках.	комплексы упражнений.	П.8,15 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		ред М.Я.Виленского П.8,15 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл., под ред М.Я.Виленского	скакалку		
24	Прыжки через скакалку.	1	Многоскоки. Перепрыгивания через вертикальные и горизонтальные препятствия. Прыжки через скакалку за 1 мин на результат (раз).	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение методикой организации занятий физическими упражнениями.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.8,15 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей	Девочки «5»- 115 и больше «4»- 114-96 «3»- 95 и меньше Мальчики «5»- 105 и больше «4»- 99-85 «3»- 84 и меньше	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.8,15 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл., под ред М.Я.Виленского	Вспомнить акробатические комбинации		
25	Акробатическая комбинация.	1	Выполнять акробатическую комбинацию из ранее изученных элементов на оценку.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение оценивать выполнение упражнений одноклассниками	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.8,15			Выполнить https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/		
26	Опорные прыжки.	1	Опорные прыжки с разбега через козла	Технически правильно выполнять двигательные	Учебник Физическая культура 5-7кл. под	Девочки «5»- 28 и	Учебник Физическая	Изучить https://infouro		

			«ноги врозь»- девочки, «согнув ноги»- мальчики. Подготовка к сдаче норм ГТО. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин на результат (раз).	действия. Владение разными видами информации	ред. М.Я. Виленского П.7,8,15 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей	больше «4»- 27-17 «3»- 16 и меньше Мальчики «5»- 32 и больше «4»- 31-21 «3»- 20 и меньше	культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.7,8,15 Физическая культура. Тестовый контроль5-9 кл., под ред М.Я.Виленского	k.ru/konspekt - soobscheniya-po-fizkulture-na-temu-uprazhneniya-na-brevne-1685747.html		
27	Упражнения на гимнастическом бревне (дев). Висы и упоры (мал).	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Разновидность шагов на гимнастическом бревне, прыжки со сменой ног, повороты, равновесие на одной (дев). Висы на средней перекладине, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мал). Подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине: мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой из виса лежа	Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь оказать страховку при выполнении упражнений одноклассниками	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.7,8,15 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей	Девочки «5»- 15 и больше «4»- 14-7 «3»- 6 и меньше Мальчики «5»- 9 и больше «4»- 8-5 «3»- 4 и меньше	Физическая культура. 6-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев — 7 изд. — М. Просвещение, 2018. — 192 с.	https://infourok.ru/konspekt - soobscheniya-po-fizkulture-na-temu-uprazhneniya-na-brevne-1685747.html		

28	Висы и упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине Выполнять гимнастическую комбинацию из ранее изученных элементов на средней перекладине (мал). Выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее изученных элементов на оценку (дев).	Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь оказать страховку при выполнении упражнений одноклассниками	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.8,15	Девочки и мальчики «5»- 8,9-10 баллов «4»- 8,0-8,8 баллов «3»- 6,8-7,9 баллов	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.Виленского П.8,15	Изучить https://infourok.ru/opornye-pryzhki-tehnika-vypolneniya-5611796.html		
29	<i>История организации и проведение первых Олимпийских игр современности.</i> Опорный прыжок.	1	Опорный прыжок с разбега «ноги врозь» на оценку (дев). Опорный прыжок с разбега «согнув ноги» на оценку (мал).	Умение находить необходимую информацию в литературных источниках	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.1,8,15	Девочки и мальчики «5»- 8,9-10 баллов «4»- 8,0-8,8 баллов «3»- 6,8-7,9 баллов	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.Виленского П.7,8,15 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл., под ред	Изучить https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/		

							М.Я.Виленского			
30	Ритмическая гимнастика (дев). Лазанье по канату (мал).	1	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями (дев). Лазанье по канату в три приема (мал).	Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма. Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.8,15,29		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — 7-е издание — М.: Просвещение, 2018. — 192с.	Вспомнить технику выполнения отжимания от пола		
Спорт (2ч.)										
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат (раз).				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	Выполнить комплекс упражнений на гибкость		
32	Гибкость.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Тест на определение гибкости на результат				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	Техника безопасности на уроках волейбола		

			(см).							
Волейбол (2ч.)										
33	Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и перемещения.	1	Перемещения по площадке в стойке волейболиста (приставным шагом, лицом и спиной вперед). Перемещения без мячом и с выполнением	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение анализировать и оценивать деятельность одноклассников.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П10,17		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П10,17	Изучить https://ru.wikihow.com/выполнить-нижнюю-подачу-в-волейболе		
34	История развития волейбола. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча.	1	НПМ после набрасывания партнером, после отскока от стены, над собой. ВПМ и прием мяча снизу в парах.	Умение находить необходимую информацию в литературных источниках. Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.1,10,17		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.1,10,17	Выполнить комплекс упражнений для профилактики и зрения.		
3 четверть 20 часов										
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч.)										
35	Профилактика нарушения зрения.	1	Упражнения для профилактики зрения во время работы за компьютером, во время физкультурпауз.	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.			https://coz27.ru/narusheniye-zreniya-u-shkolnikov/	Составить комплекс гимнастики для глаз		
Лыжная подготовка (7 ч.)										
36	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжные ходы. Классификация лыжных ходов.	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника, подбор инвентаря. Первая помощь при обморожениях. Прохождение дистанции 1 км. Передвижение ОДХ на оценку. Прохождение по отрезков одновременным одношажным ходом.	Овладение способами оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему, обратиться за экстренной помощью к специализированным службам. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой. Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20 Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20	Девочки имальчики «5» - без груб ошибок «4» - 1 груб. ошибка «3» - 2 и бол. груб.ошибок	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.13,20	Изучить https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspet/195698/		
37	Лыжные ходы.	1	Передвижение ПДХ на	Технически правильно	Учебник Физическая	Девочки	Учебник	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspet/195698/		

			оценку. Передвижение по дистанции одновременным двухшажным ходом. Переход с одновременного хода на попеременный.	выполнять двигательные действия. Умение применять теоретические знания на практике.	культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20	мальчики «5» - без груб ошибок «4» - 1 груб. ошибка «3» - 2 и бол. груб.ошибок	Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.13,20 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл. под ред М.Я.Виленского	ru/subject/lesson/4287/conspect/191154/		
38	Подъемы и спуски.	1	Выполнять подъем в пологий склон ступающим шагом, полувелочкой, елочкой. Выполнять спуск с пологого склона в низкой стойке. Передвижение по дистанции 1 км на результат (мин, сек).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей	Мальчики и Девочки б/у времени	Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.13, 20 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл. под ред М.Я.Виленского	Изучить https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/		
39	Преодоление трамплинов.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского		Матвеев А. П. Физическая	Изучить https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspec		

			преодолению небольших трамплинов. Прохождение дистанции с преодолением бугров и впадин. Передвижение ООХ на оценку		П.13, 20 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 192 с.: ил.	t/224883/		
40	Торможение «плугом», «упором».	1	Выполнять торможение «плугом,упором» при спуске с горы. Выполнять торможение «плугом» на оценку. Выполнять торможение «плугом» на оценку.	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей	Девочки и мальчики «5» - без груб ошибок «4» - 1 груб. ошибка «3» - 2 и бол. груб. ошибок	Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Вилевского П.13,20	Ознакомиться Лях В.И. Физическая культура.Лыжная подготовка ст.172		
41	Повороты на лыжах «махом»	1	Разучивают технику выполнения поворотов на лыжах «махом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику выполнения поворотов на лыжах «махом» другими учащимися, выявляют возможные	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		Лях В.И. Физическая культура. Лыжная подготовка ст.172	Повторить изученный материала .		

			ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)							
42	Прохождение дистанции 2 км.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Проходить дистанцию 2 км на результат (мин, сек).	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.13,20	Девочки «5»-14,30 и < «4»- 14,31-15,00 «3»-15,01-15,30 Мальчики «5» -14,00 и < «4»- 14,01-14,30 «3»- 14,31-15,00	Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.7, 13,20			
Спорт (2ч.)										
43	Прохождение дистанции 2 км	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Проходить дистанцию 2 км на результат (мин, сек).	Умение выполнять физические упражнения на результат.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13.20 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	Выполнения комплекса на развитие силы.		
44	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Правильно выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лежа на результат (раз).	Умение оценивать свои результаты и сравнивать их с предыдущими	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.8,15 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	Вспомнить т-б на коньках.		

Коньковая подготовка (бч.)										
45	Т-Б. Техника падений.	1	Т-Б. Экипировка коньковая, подбор инвентаря. Первая помощь при обморожениях. Падение способом: «рыбкой» и на бок. При падении «рыбкой» учащийся приседает, туловище и руки выносит вперед и скользит на животе, ноги вытягивает. Перед падением на бок надо сгруппироваться, сильно согнув ноги, туловище прижать к бедрам, руками охватить голень.	умение приемам самостраховки; группироваться в момент потери устойчивости на коньках.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html		https://zen.yandex.ru/media/live_skate/kak-padat-na-ldu-bezopasno-5bdb0179e3d93900a9873af3	Повторить технику катания на коньках по прямой.		
46	Восстановление навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения.	1	Восстановление навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения. Совершенствование позы конькобежца на месте и в движении — 3—4 раза. Упражнения в торможении — 4—5 раз. Катание по кругу малого радиуса — 8—10 м; вправо и влево — 6—8 раз по 30 м	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html		https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html	Повторить технику поворотов вправо, влево, кругом.		
47	Восстановление навыков выполнения поворотов вправо, влево, кругом.	1	Упражнения в поворотах «дугой» — 4—6 раз. Упражнение в поворотах приставными шагами по	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-		https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-	Повторить технику приставного шага по		

			кругу малого радиуса — 3—6 м. Катание по 3—4 мин.		na-konkah-3569410.html		iy-podvodyaschie-k-obucheniya-kataniya-na-konkah-3569410.html	кругу		
48	Совершенствование поворота приставными шагами по кругу малого радиуса — 6—8 м.	1	Совершенствование поворота приставными шагами по кругу малого радиуса — 6—8 м. Обучение катанию в ногу шеренгами по 5—6 человек влево и вправо. Катание на выносливость— до 1500 м.	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniya-kataniya-na-konkah-3569410.html		https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniya-kataniya-na-konkah-3569410.html	Вспомнить движение рук при катании по кругу.		
49	Катание по кругу с маховыми движениями двух рук, одной рукой	1	Катание по кругу с маховыми движениями двух рук, одной рукой — 2 раза по 3—4 мин. Ускоренное катание по прямой—2 раза 30 м. Бег с хода парами на 60 м.	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniya-kataniya-na-konkah-3569410.html		https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniya-kataniya-na-konkah-3569410.html	Вспомнить все виды катания на коньках.		

50	Катание по кругу	1	Совершенствование маховых движений рук, отталкивания — 4—5 мин. Ускоренное катание с разбега с работой рук по прямой — 2 раза по 30—40 мин. Бег с ходу парами на дистанции 100 м на время.	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html		https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html			
Волейбол (4ч.)										
51	<i>Техника безопасности на уроках волейбола.</i> Упражнения в парах.	1	Повторить ТБ на уроках волейбола. Выполнять передачи мяча в парах: передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками. ВПМ над собой (раз). НПМ над собой (раз)	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом в повседневной жизни.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.10,17	Девочки «5»- 12 и больше «4»- 9-11 «3»- 6-8 Мальчики «5»- 15 и больше «4»- 12-14 «3»- 8-11	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.Виленского П.10,17	Изучение https://cyberpedia.su/14x91bd.html		
52	Подача мяча.	1	Выполнять нижнюю подачу мяча на точность на результат. Выполнять прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение находить ошибки при выполнении упражнений.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.10,17	Девочки «5»-4 «4»-3 «3»-2 Мальчики «5»-4 «4»-3 «3»-2	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.Виленского П.10,17	Изучить https://reshedu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/		
53	<i>Техническая подготовка.</i> Передачи мяча.	1	Передачи мяча в парах и тройках. Игровые комбинации: подача-прием-передача.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение исправлять выявленные	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.10,17		Физическая культура 5-7кл.	Выполнить комплекс упражнений №3		

			Учебная игра с применением изученных комбинаций.	ошибки.			под ред М.Я.Виленского П.10,17			
54	Тактика игры и комплексное развитие psychomotorной плотности.	1	Игровые комбинации: подача-прием-передача. Применение игровых комбинаций в учебной игре.	Овладение способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и внедрять в практику.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.10,17		Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.10,17	Изучить https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/		
4 четверть 14 часов										
Способы самостоятельной деятельности (1ч.)										
55	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	Комплексы упражнений для развития физических качеств для повышения уровня физической подготовленности. Комплексы упражнений для развития физических качеств для повышения уровня физической подготовленности.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2,3,4		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2,3,4	Выполнить комплекс упражнений №4		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч.)										
56	Коррекция телосложения с использованием дополнительных отягощений.	1	Упражнения анаэробного характера. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Броски набивного мяча.	Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека. Умение дозировать нагрузку.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2	Т-Б на уроке легкой атлетике.		
Легкая атлетика (6ч.)										
57	<i>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</i> Прыжок в высоту с разбега.	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные прыжковые упражнения.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского		Учебник Физическая культура 5-	Изучить https://resh.edu.ru/subje		

			Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» через натянутую резинку.	индивидуальный уровень физической подготовленности	П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9 кл. пособие для учителей		7 кл. под ред М.Я.Виленского П.6	ct/lesson/5131/conspect/226552/		
58	Прыжок в высоту с разбега.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» СПУ. Выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.	Умение выполнять задание в усложненных условиях. Умение находить ошибки при выполнении физических упражнений.	Учебник Физическая культура 5-7 кл. под ред. М.Я. Виленского П.6	Девочки «5»- 110 и больше «4»- 105-90 «3»- 85 и меньше Мальчики «5»- 115 больше «4»- 110-95 «3»- 90 и меньше	Учебник Физическая культура 5-7 кл. под ред М.Я.Виленского П.6 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл.. под ред М.Я.Виленского	Изучить https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/		
59	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений Выполнять метание малого мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	Технически правильно выполнять двигательные действия Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Учебник Физическая культура 5-7 кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9 кл. пособие для учителей		Учебник Физическая культура 5-7 кл. под ред М.Я.Виленского П.6,7 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл.. под ред М.Я.Виленского	Изучить https://infourok.ru/legkaya-atletika-sprinterskiy-beg-2093167.html		

							ского			
60	Спринтерский бег. Бег 30м.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений СБУ. Бег 30м на результат (сек). Выполнять метание малого мяча в цель.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей	Девочки «5»- 5,3 и меньше «4»- 5,4-6,0 «3»- 6,1 и больше Мальчики «5»- 5,2 и меньше «4»- 5,3-5,9 «3»- 6,0 и больше	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.6 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл.. под ред М.Я.Виленского	Составить комплекс на развитие выносливости.		
61	Кроссовая подготовка.	1	Развитие выносливости. Бег 1000м на результат (мин, сек).	Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.3,6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей	Девочки «5»- 5,10 и меньше «4»- 5,11-7,10 «3»- 7,11 и больше Мальчики «5»- 4,30 и меньше «4»- 4,31-6,30 «3»- 6,31 и больше	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.3,6,7	Изучить https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-5051233.html		
62	Прыжок в длину с разбега	1	Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Перепрыгивания препятствий. Прыжок в длину с 7-9 шагов	Умение выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений, использовать приобретенные знания в практической деятельности.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.3,6,7 Лях В.И. Физическая культура.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Вилен		Изучить https://reshedu.ru/subject/lesson/3690/train/77557/		

			разбега.		Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей	ского П.6				
Спорт (2ч.)										
63	Прыжок в длину с места.	1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места на результат (см).	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	Выполнить комплекс упражнений №5		
64	Бег 60м	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Пробегать 60 м на результат (сек).	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях регулярны занятием физическими упражнениями.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	Правила поведения и техника безопасности на уроках футбола.		
Футбол (4.)										
.)65	Правила поведения и техника безопасности на уроках футбола. Ведение мяча.	1	ТБ на уроках футбола. Выполнять ведение мяча правой-левой. Выполнять передачи мяча после ведения. Выполнять остановку мяча подошвой, внутренней стороной стопы.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.12,19		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.12,19	Изучить https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/		
66	Размеры площадки и ворот. Передачи мяча.	1	Выполнять передачи мяча в парах, тройках после ведения. У	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского		Учебник Физическая культура 5-	Изучить https://vzsf.ru/tehnika/udari		

			Выполнять удары мяча по воротам с места, после ведения, после передачи.	физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия	П.12,19		7кл. под ред М.Я.Виленского П.12,19	-v-futbole/		
67	Удар по мячу.	1	Выполнять удары по мячу с места, после передачи, по катящему мячу. Игровые комбинации. Применение игровых комбинаций в игре. Удары по воротам с 10м из 10 попыток на оценку (раз).	Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.12,19	Девочки «5»-3 «4»-2 «3»-1 Мальчики «5»-4 «4»-3 «3»-2	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.12,19	Выполнить комплекс №6		
68	Правила игры и жестикуляция судей. Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния. Удары по воротам с 10м из 10 попыток на оценку (раз). Применение игровых комбинаций в игре по упрощенным правилам.	Умение организовывать работу группы, подгруппы. Умение давать рекомендации при выполнении задания.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.12,19 Физическая культура. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.12,19 Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей			
Итого		68								

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061610

Владелец Дубонос Светлана Михайловна

Действителен с 30.09.2024 по 30.09.2025