

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
«НОВОЗАИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М.ВАЖЕНИНА»  
(МАОУ «Новозаимская СОШ»)

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО учителей  
физической культуры и ОБЗР  
Рук. ШМО Ю.И. Красильников  
Протокол №3 от 29.08.2025

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по  
УВР Ж.В. Ваганова  
Протокол МС от 29.08.2025

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы Л.Н. Рычкова  
29.08.2025



**Рабочая программа**  
по учебному курсу  
« Спорт и здоровый образ жизни »  
для 6 класса  
начального / основного / среднего общего образования  
на 2025 - 2026 учебный год

с. Новая Заимка, 2025 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 5-7 классов составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Физическая культура. 5-7 класс: учебник для общеобразовательных организаций/ Виленский М. Я. - М: Просвещение, 2021 г.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их

физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета "Физическая культура", придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел "Физическое совершенствование".

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем "Спорт", содержание которого разработано на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (далее - ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль "Спорт" разработан на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

В учебном плане на изучение физической культуры отводится: в 5-7 классах — 68 учебных часа (2 часа в неделю).

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

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **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**

### **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 относиться 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 возрастнo-половых особенностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

| № п/п                                                          | Наименование разделов и тем программы                                                                                                                                                                    | Количество часов | Содержание образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Воспитательный компонент                                                                                                                                                                                                                        | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</b>          |                                                                                                                                                                                                          |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>1.1.</b>                                                    | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности                                                                                    | <b>1</b>         | 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<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>                                                                                                                                                              |
| <b>Итого по разделу</b>                                        |                                                                                                                                                                                                          | <b>1</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)</b> |                                                                                                                                                                                                          |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>2.1</b>                                                     | Составление дневника физической культуры. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | <b>1</b>         | 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;                                              | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и                                                                     | РЭШ: Урок № 3<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a><br><br>Урок № 5<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a><br><br>Урок № 6 |

|                                                                                                                      |                                                                                                                                                              |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                              |          | знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения.                                                                                                                                                                                                                                                   | содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).                                                                                                                                                                          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a>                                                                                                                                                           |
| 2.2                                                                                                                  | Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.                                                                                         | 1        | Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;                                                                                                                                                                                                                                                            | 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 № 3<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a><br>Урок № 4<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a> |
| 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<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/</a>                                                                                                                                                        |
| <b>Итого по разделу</b>                                                                                              |                                                                                                                                                              | <b>3</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)</b><br><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)</b> |                                                                                                                                                              |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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                                                                              | РЭШ: Урок № 11<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>                                                                                                                                         |

|                                                         |                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.2.                                                    | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. Упражнения для коррекции телосложения | 1 | Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и 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);                                                        | 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 № 12<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a><br><br>РЭШ: Урок № 10<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>                                                    |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность (54 часа)</b> |                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Модуль «Гимнастика» (10ч.)</b>                       |                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.3                                                     | Техника безопасности<br>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. | <a href="https://multiurok.ru/files/kuvyro-k-vpried-i-nazad.html">https://multiurok.ru/files/kuvyro-k-vpried-i-nazad.html</a>                                                                                                                                                                                                                     |
| 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 | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к                                 | Видеоурок.<br><a href="https://vk.com/video101339917456239401">https://vk.com/video101339917456239401</a><br><br><a href="https://proconflict.ru/nauchit-prygat-na-skakalke/">https://proconflict.ru/nauchit-prygat-na-skakalke/</a><br><br>РЭШ: Урок № 15<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson">https://resh.edu.ru/subject/lesson</a> |

|                                            |                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                                                          |   | <p>сложенной 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); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | исправлению собственных ошибок.                                                                                                                                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/">/7142/train/262000/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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<br/><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a></p> <p>РЭШ: Урок № 15<br/><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/</a></p> <p>РЭШ: Урок № 17<br/><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/</a></p> |
| <b>Модуль «Легкая атлетика» (13 часов)</b> |                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3.10                                       | Беговые упражнения                                                                       | 1 | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Формирование двигательных умений и навыков.                                                                                                                    | РЭШ: Урок № 19<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|      |                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                             |
|------|--------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                          |   | наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.                                                                                                                                           | Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.                                                                                                       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">/7146/start/262582/</a>                                                     |
| 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<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a> |
| 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. | РЭШ: Урок № 19<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a> |
| 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. | Видеоурок.<br><a href="https://ok.ru/video/1624885757321">https://ok.ru/video/1624885757321</a>                                             |

|                                                                                     |                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 учащимися собственных недоработок.             | РЭШ: Урок № 21<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Модуль «Зимние виды спорта» (13 часов)</b><br><b>Лыжная подготовка (7 часов)</b> |                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.16                                                                                | Техника безопасности<br>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 | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.                                                           | РЭШ: Урок № 23<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/</a><br><br>Видеоуроки.<br><br>Презентация.<br><a href="https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/preodolenie-podemov-i-prepjatstviji-na-lyzhakh.html">https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/preodolenie-podemov-i-prepjatstviji-na-lyzhakh.html</a> |

|                                                      |                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |                                                                                                                     |   | другими учащимися,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 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 «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. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Содействие формированию социальной активности учащихся. | Презентация.<br><a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezentatsiia-potiemie-lyzhnaia-podghotovka">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezentatsiia-potiemie-lyzhnaia-podghotovka</a><br>РЭШ: Урок № 24<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a><br>Видеоуроки. |
| <b>Лыжная подготовка (6 часов)</b>                   |                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3.18                                                 | Техника безопасности. Техника падений. Восстановление навыков в катании на лыжах по прямой и поворотам, торможения. | 6 | Учащийся должен уметь группироваться в момент потери устойчивости на лыжах. Совершенствование позы лыжника 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).                                                   | <a href="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</a>                                                                                                                                                                 |
| <b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (8 часов)</b> |                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|      |                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                |
|------|----------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.19 | Техника безопасности<br>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 элементам и в полной координации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Формирование мировоззрения, убеждений и установок, целостных ориентаций. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Содействие формированию социальной активности учащихся. | РЭШ. Урок 25-26.<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>                                            |
| 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.<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>                                            |
| 3.21 | Технические действия без мяча.<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 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<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a> |

|                                                     |                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     |                                                                                 |   | образцами технических действий игрока с мячом. Разучивают технические действия игрока с мячом по элемен там и в полной координации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                    |
| <b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (6 часов)</b> |                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                    |
| 3.22                                                | Техника безопасности<br>Передачи мяча сверху двумя руками                       | 2 | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки соперника.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 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 27-28<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> |
| 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<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> |
| <b>Модуль «Спортивные игры. Футбол» (4 часа)</b>    |                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                    |
| 3.24                                                | Техника безопасности.<br>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                                                                                                                                                                                                | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.                                                                                                                    | РЭШ. Урок 29-30<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> |

|                                            |                                                                                                                                                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                                                                                                                               |           | разученных технических действий.                                                                                                                                                                                                                                                                    | Создание условий для проявления физического интеллекта. Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                              |
| 3.25                                       | Удар по катящемуся мячу и по воротам                                                                                                                          | 2         | знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его 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. | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта.                                                                                             | РЭШ. Урок 29-30<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>                                           |
| <b>Раздел 4. Спорт (8 часов)</b>           |                                                                                                                                                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                              |
| 4.1                                        | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 8         | 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.                                                              | 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 № 31.<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/</a> |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |                                                                                                                                                               | <b>68</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                              |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

| №<br>ур | Модуль<br>Тема урока                                                                                                                                                                                                                     | Кол-во<br>часов | Содержание учебного<br>материала                                                                                                                                                                         | Формирование<br>функциональной<br>грамотности                                           | Ссылка на<br>методические<br>рекомендации                                                                                        | Контроль | ЦОРы                                                                                                 | Домашнее<br>задание                                                                                  | План | Факт |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
|         | <b>1 четверть 18 часов</b>                                                                                                                                                                                                               |                 |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                         |                                                                                                                                  |          |                                                                                                      |                                                                                                      |      |      |
|         | <b>Способы самостоятельной деятельности (1ч.)</b>                                                                                                                                                                                        |                 |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                         |                                                                                                                                  |          |                                                                                                      |                                                                                                      |      |      |
| 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                                               |      |      |
|         | <b>Легкая атлетика (7ч.)</b>                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                         |                                                                                                                                  |          |                                                                                                      |                                                                                                      |      |      |
| 2       | <i>Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние занятий легкой атлетикой на организм школьника. Беговые упражнения.</i>                                                                               | 1               | Требования к уроку физической культуры (одежда, обувь). Требования к личной гигиене. Профилактика травматизма на спортивных площадках. Оказание первой помощи. Уровень физического развития. Специальные | 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. | Изучение материала <a href="https://marathonec.ru/sprint-beg/">https://marathonec.ru/sprint-beg/</a> |      |      |

|   |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                               |                                                                              |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |  |  |
|---|-----------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|   |                                                     |   | беговые упражнения<br>Развитие скоростных качеств.                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                               |                                                                              |                                                                                                                                        | – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237 с. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a> |                                                                                                                                                                                   |  |  |
| 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. <b>Бег 30м на результат (с).</b> | 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:<br>«5»-5,2 и меньше<br>«4»-5,3-5,9<br>«3»-6,0 и больше<br>Девочки<br>«5»- 5,3 и меньше<br>«4»- 5,4-6,0<br>«3»- 6,1 и больше | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>                                                                       | <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/09/metanie-myacha-v-tsel">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/09/metanie-myacha-v-tsel</a> |  |  |
| 4 | Метание малого мяча в цель.                         | 1 | Знакомство с рекомендациями учителя по развитию скоростно-силовых способностей на занятиях лёгкой                                                                                                                                                                          | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки,                                                                        | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2,3,6 Лях В.И. |                                                                                                                                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>                                                                       | <a href="https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-metanie-">https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-metanie-</a>                                                     |  |  |

|   |                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|   |                                                                                                 |   | атлетикой. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча в движущую цель.                                                                                | регулярных занятий спортом. Выполнение тестовых заданий, определяющих уровень физической подготовленности                                             | Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9 кл. пособие для учителей                                                                                |                                                                                                      |                                                                                                                                          | malogo-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 учителей |                                                                                                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>                | Изучение <a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-uroka-krossovaya-podgotovka-5258668.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-uroka-krossovaya-podgotovka-5258668.html</a> |  |  |
| 6 | <b>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.</b><br>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.<br>Кроссовая подготовка<br>Ст.19                                                                                         | Изучение <a href="http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf">http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf</a> ст.4                                                    |  |  |
| 7 | <b>Способы определения индивидуальной физической нагрузки.</b> Прыжок в длину с разбега.        | 1 | Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7- 9 шагов разбега. Напрыгивания и спрыгивания. <b>Прыжок в длину с места на результат (см)</b>                         | 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:<br>«5»- 184 и больше<br>«4»- 183-145<br>«3»- 144 и меньше<br>Девочки<br>«5»- 179 и больше | <a href="http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf">http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf</a> ст.4 | Изучение <a href="http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf">http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf</a> ст.4                                                    |  |  |

|                    |                                                                                                                         |   |                                                                      |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                                                                                           |  |  |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                    |                                                                                                                         |   |                                                                      |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    | «4»- 178-140<br>«3»- 139<br>и меньше                                                                                                                  |                                                                                                                                     |                                                                                                                           |  |  |
| 8                  | <b>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</b><br>Прыжок в длину с разбега. | 1 | <b>СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат (см)..</b>             | Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7<br>Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей | Мальчик и:<br>«5»- 360<br>и больше<br>«4»- 359-271<br>«3»- 270<br>и меньше<br>Девочки<br>«5»- 330<br>и больше<br>«4»- 329-231<br>«3»- 230<br>и меньше | <a href="http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf">http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf</a> | Составить разминку перед спринтерским бегом                                                                               |  |  |
| <b>Спорт (2ч.)</b> |                                                                                                                         |   |                                                                      |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                                                                                           |  |  |
| 9                  | Спринтерский бег.                                                                                                       | 1 | Подготовка к сдаче норм ГТО. <b>Бег 60м на результат (с)</b>         | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности                                                                                  | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7<br>Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей |                                                                                                                                                       | <a href="https://www.gto.ru/ВФСК ГТО">https://www.gto.ru/ВФСК ГТО</a>                                                               | Разминка перед кроссовым бегом                                                                                            |  |  |
| 10                 | Кроссовая подготовка.                                                                                                   | 1 | Подготовка к сдаче норм ГТО. <b>Бег 1500м на результат (мин,сек)</b> | Умение анализировать состояние здоровья при выполнении физических упражнений.                                                                                                       | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7<br>Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей |                                                                                                                                                       | <a href="https://www.gto.ru/ВФСК ГТО">https://www.gto.ru/ВФСК ГТО</a>                                                               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a> |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                         |                                                                    |                                                                                             |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                         |                                                                    |                                                                                             |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |  |  |
|    | <b>Баскетбол (8ч.)</b>                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                         |                                                                    |                                                                                             |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |  |  |
| 11 | <b>Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола.</b><br>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 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. | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.9,16 |                                                                                             | <a href="https://res.h.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/">https://res.h.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/</a> | Изучение материала <a href="https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm">https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm</a>                 |  |  |
| 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. <b>Ведение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Технически правильно выполнять двигательные действия.                                   | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.9,16 | <b>Девочки и мальчики</b><br>«5»-1-2<br>незнач.ош<br>«4»-1<br>грубая<br>ошибка<br>«3»-2 и > | Учебник физической культуры 5-7 класс. Виленский М.Я 89-91 ст                                                                     | Изучение <a href="https://www.allgames.ru/basketbol/sekcija_basketbola_peredachi_v_basketbole/">https://www.allgames.ru/basketbol/sekcija_basketbola_peredachi_v_basketbole/</a> |  |  |

|    |                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |                                                                     |                                                                                               |                                                                   |                                                                                                                                       |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                                                                                                           |   | <b>мяча со сменой рук «змейкой» на оценку.</b>                                                                                                                                                         |                                                                                                                                          |                                                                     | груб<br>ошибки                                                                                |                                                                   |                                                                                                                                       |  |  |
| 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 <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/бросать-баскетбольный-мяч">https://ru.wikipedia.org/wiki/бросать-баскетбольный-мяч</a> |  |  |
| 14 | <b>История развития баскетбола.</b> Бросок мяча.                                                                                          | 1 | Бросок мяча в корзину с места, после ведения после двух шагов. Комбинации в тройках из изученных элементов: ведение-передача-ведение-два шага-бросок- подбор.                                          | Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющие знания. Уметь выполнять бросок мяча в корзину с места и после ведения. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.9,16  |                                                                                               | Учебник Физическая культура 5-7кл.под ред М.Я.Виленского П.1,9,16 | Изучить <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/бросать-баскетбольный-мяч">https://ru.wikipedia.org/wiki/бросать-баскетбольный-мяч</a> |  |  |
| 15 | <b>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах.</b> Бросок мяча. | 1 | <b>Бросок мяча в корзину на точность из 5 попыток на оценку (раз).</b> 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 | <b>Девочки</b><br>«5»- 3<br>«4»- 2<br>«3»- 1<br><b>Мальчики</b><br>«5»- 4<br>«4»- 3<br>«3»- 2 | Учебник Физическая культура 5-7кл.под ред М.Я.Виленского П.1,9,16 | Изучить <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/вести-мяч-в-баскетболе">https://ru.wikipedia.org/wiki/вести-мяч-в-баскетболе</a>       |  |  |
| 16 | <b>Размеры площадки, щита, расстояние до кольца.</b> Ведение мяча.                                                                        | 1 | Выполнять комплекс упражнений для развития координационных способностей без мяча и                                                                                                                     | Владение разными видами информации.                                                                                                      | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.9,16  | Девочки<br>«5»- 22 и меньше<br>«4»- 23-25<br>«3»- 26-28                                       | Учебник Физическая культура 5-7кл.                                | Вспомнить правила игры в баскетбол.                                                                                                   |  |  |

|                                           |                                                                                                                        |   |                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                               |                                                             |                                                                      |                                     |  |  |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
|                                           |                                                                                                                        |   | с мячом. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. <b>Челночный бег с мячом 6х6 на результат (сек).</b> |                                                                                                                                                       |                                                                                                                               | Мальчики<br>«5»- 20 и<br>меньше<br>«4»- 21-23<br>«3»- 24-26 | под ред<br>М.Я.Виле<br>нского<br>П.9,16                              |                                     |  |  |
| 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.Вилеńskiego П.3,9,16 | Вспомнить жесты судей в баскетболе. |  |  |
| 18                                        | <b>Правила игры и жестикуляция судей.</b><br>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.Вилеńskiego П.9,16   | История Олимпийских игр.            |  |  |
| <b>2 четверть 16 часов</b>                |                                                                                                                        |   |                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                               |                                                             |                                                                      |                                     |  |  |
| <b>Знания о физической культуре (1ч.)</b> |                                                                                                                        |   |                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                               |                                                             |                                                                      |                                     |  |  |
| 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<br>Твой олимпийский учебник, под ред. В.С. Родиченко, стр. 15 |                                                             |                                                                      |                                     |  |  |

|    |                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                     |  |                                                                                                     |                                                                                                                                           |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    | <b>Способы самостоятельной деятельности (1ч.)</b>                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                     |  |                                                                                                     |                                                                                                                                           |  |  |
| 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<br>Методические рекомендации<br>Составитель Елена Викторовна Перепелюкова |  | ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА. СИЛА<br>Методическое рекомендация<br>Составитель Елена Викторовна Перепелюкова | Изучить <a href="https://ru.wikipedia.org/">https://ru.wikipedia.org/</a>                                                                 |  |  |
|    | <b>Гимнастика (10ч.)</b>                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                     |  |                                                                                                     |                                                                                                                                           |  |  |
| 21 | <b>Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</b><br>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 <a href="https://ru.wikipedia.org/">https://ru.wikipedia.org/</a>                                                                 |  |  |
| 22 | Кувырок вперед. Кувырок назад.                                                                                                                                         | 1 | Перекаты. Упражнения для развития координационных способностей. Кувырок вперед ноги скрестно, кувырок назад в упор                                                                                                                                                                        | Технически правильно выполнять двигательные умения выполнять индивидуальные комплексы упражнений действия.                                                                       | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.7,8,15 Лях В.И.                       |  | Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.Виленского                                                  | Выполнить <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/conspect/172690/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/conspect/172690/</a> |  |  |

|    |                        |   |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                                                                                |                                                                                                                               |  |  |
|----|------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                        |   | присев. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.     |                                                                                                                                               | Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей                                                                             |                                                                                                        | П.7,8,15 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл., под ред М.Я.Виленского                                                                |                                                                                                                               |  |  |
| 23 | Стойка на лопатках.    | 1 | Стойка на лопатках из разных и.п. Стойка на лопатках с согнутыми ногами, прямыми, стойка на лопатках ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках. | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.                                   | 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 |                                                                                                        | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.8,15<br><br>Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл., под ред М.Я.Виленского | Изучить <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Прыжки_через_скакалку">https://ru.wikipedia.org/wiki/Прыжки_через_скакалку</a> |  |  |
| 24 | Прыжки через скакалку. | 1 | Многоскоки. Перепрыгивания через вертикальные и горизонтальные препятствия. <b>Прыжки через скакалку за 1 мин на результат (раз).</b>                 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение методикой организации индивидуальных формами 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 | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.8,15<br><br>Физическая культура.                                                   | Вспомнить акробатические комбинации                                                                                           |  |  |

|    |                                                                |   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |                                                                                                               |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                                |   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         |                                                                                                                                                       | меньше                                                                                                        | Тестовый контроль 5-9 кл., под ред М.Я.Виленского                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
| 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 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/</a>                                                                                     |  |  |
| 26 | Опорные прыжки.                                                | 1 | Опорные прыжки с разбега через козла «ноги врозь»- девочки, «согнув ноги»- мальчики. Подготовка к сдаче норм ГТО.<br><b>Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин на результат (раз).</b> | Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение разными видами информации                                | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.7,8,15<br>Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей | Девочки «5»- 28 и больше «4»- 27-17 «3»- 16 и меньше<br>Мальчики «5»- 32 и больше «4»- 31-21 «3»- 20 и меньше | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.7,8,15<br><br>Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл., под ред М.Я.Виленского | Изучить <a href="https://infourok.ru/konspekt-soobscheniya-po-fizkulture-na-temu-uprazhneniya-na-brevne-1685747.html">https://infourok.ru/konspekt-soobscheniya-po-fizkulture-na-temu-uprazhneniya-na-brevne-1685747.html</a> |  |  |
| 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              | 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<br>Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл.                      | Девочки «5»- 15 и больше «4»- 14-7 «3»- 6 и меньше<br>Мальчики «5»- 9 и больше                                | Физическая культура. 6-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев                                                             | <a href="https://infourok.ru/konspekt-soobscheniya-po-fizkulture-na-temu-uprazhneniya-na-brevne-1685747.html">https://infourok.ru/konspekt-soobscheniya-po-fizkulture-na-temu-uprazhneniya-na-brevne-1685747.html</a>         |  |  |

|    |                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                    |                                                                                               |                                                                   |                                                                                                                                                                 |  |  |
|----|----------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                    |   | 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. <b>Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине: мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой из виса лежа на результат (раз).</b>                                                  |                                                                                                                         | пособие для учителей                                               | «4»- 8-5<br>«3»- 4 и меньше                                                                   | — 7 изд. — М. Просвещение, 2018. – 192 с.                         |                                                                                                                                                                 |  |  |
| 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 <b>Выполнять гимнастическую комбинацию из ранее изученных элементов на средней перекладине (мал). Выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее изученных элементов на оценку (дев).</b> | 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 | <b>Девочки и мальчики</b><br>«5»- 8,9-10 баллов<br>«4»- 8,0-8,8 баллов<br>«3»- 6,8-7,9 баллов | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.Виленского П.8,15 | Изучить <a href="https://infourok.ru/opornye-pryzhki-tehnika-vypolneniya-5611796.html">https://infourok.ru/opornye-pryzhki-tehnika-vypolneniya-5611796.html</a> |  |  |
| 29 | <i>История организации и</i>                       | 1 | <b>Опорный прыжок с</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Умение находить                                                                                                         | Учебник Физическая                                                 | <b>Девочки и</b>                                                                              | Учебник                                                           | Изучить                                                                                                                                                         |  |  |

|    |                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                       |                                                                                     |                                                                                                                                              |                                                                                                                                 |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    | <i>проведение первых Олимпийских игр современности. Опорный прыжок.</i> |   | <b>разбега «ноги врозь» на оценку (дев). Опорный прыжок с разбега «согнув ноги» на оценку (мал).</b>                                                                                                                                                                | необходимую информацию в литературных источниках                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.1,8,15                     | <b>мальчики</b><br>«5»- 8,9-10 баллов<br>«4»- 8,0-8,8 баллов<br>«3»- 6,8-7,9 баллов | Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.7,8,15<br><br>Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл., под ред М.Я.Виленского     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/</a> |  |  |
| 30 | Ритмическая гимнастика (дев). Различные висы и упоры                    | 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                                                                                  |  |  |

|    |                                                                                               |   |                                                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                       |  |                                                                                                                     |                                                                                                     |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                                                               |   |                                                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                       |  |                                                                                                                     |                                                                                                     |  |  |
|    | <b>Спорт (2ч.)</b>                                                                            |   |                                                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                       |  |                                                                                                                     |                                                                                                     |  |  |
| 31 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.                                                       | 1 | Подготовка к сдаче норм ГТО. <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат (раз).</b>                                 |                                                                                                                        |                                                                       |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br>ВФСК ГТО                                                   | Выполнить комплекс упражнений на гибкость                                                           |  |  |
| 32 | Гибкость.                                                                                     | 1 | Подготовка к сдаче норм ГТО. <b>Тест на определение гибкости на результат (см).</b>                                            |                                                                                                                        |                                                                       |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br>ВФСК ГТО                                                   | Техника безопасности на уроках волейбола                                                            |  |  |
|    | <b>Волейбол (2ч.)</b>                                                                         |   |                                                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                       |  |                                                                                                                     |                                                                                                     |  |  |
| 33 | <b>Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола.</b><br>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 <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/voлейбол">https://ru.wikipedia.org/wiki/voлейбол</a> |  |  |
| 34 | <b>История развития волейбола.</b> 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.                                            |  |  |
|    | <b>3 четверть 20 часов</b>                                                                    |   |                                                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                       |  |                                                                                                                     |                                                                                                     |  |  |
|    | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч.)</b>                                        |   |                                                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                       |  |                                                                                                                     |                                                                                                     |  |  |
| 35 | Профилактика нарушения зрения.                                                                | 1 | Упражнения для профилактики зрения во время работы за компьютером, во время физкультпауз.                                      | Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.                                                                  |                                                                       |  | <a href="https://coz27.ru/narusheniye-zreniya-u-shkolnikov/">https://coz27.ru/narusheniye-zreniya-u-shkolnikov/</a> | Составить комплекс гимнастики для глаз                                                              |  |  |
|    | <b>Лыжная подготовка (7 ч.)</b>                                                               |   |                                                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                       |  |                                                                                                                     |                                                                                                     |  |  |

|    |                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                                                             |                                                                                                                                         |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 36 | <b>Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</b><br>Лыжные ходы.<br><b>Классификация лыжных ходов.</b> | 1 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника, подбор инвентаря. Первая помощь при обморожениях. Прохождение дистанции 1 км.<br><b>Передвижение ОДХ на оценку.</b> Прохождение по дистанции отдельных 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<br>Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20 | <b>Девочки имальчики</b><br>«5» - без груб ошибок<br>«4» - 1 груб. ошибка<br>«3» - 2 и бол. груб.ошибок | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.13,20                                                                           | Изучить <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conспект/195698/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conспект/195698/</a> |  |  |
| 37 | Лыжные ходы.                                                                                                                       | 1 | <b>Передвижение ПДХ на оценку.</b> Передвижение по дистанции одновременным двухшажным ходом. Переход с одновременного хода на попеременный.                                                                                                         | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение применять теоретические знания на практике.                                                                                                                                            | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20                                                                        | <b>Девочки имальчики</b><br>«5» - без груб ошибок<br>«4» - 1 груб. ошибка<br>«3» - 2 и бол. груб.ошибок | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.13,20<br>Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл.. под ред М.Я.Виленского | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/conспект/191154/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/conспект/191154/</a>         |  |  |
| 38 | Подъемы и спуски.                                                                                                                  | 1 | Выполнять подъем в пологий склон ступающим шагом, полуюлочкой, елочкой. Выполнять спуск с пологого склона в низкой стойке.<br><b>Передвижение по дистанции 1 км на</b>                                                                              | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.                                                                                                                                                 | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20<br>Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл.            | Мальчики и Девочки б/у времени                                                                          | Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.13, 20<br>Физическая культура.                                                          | Изучить <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conспект/191180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conспект/191180/</a> |  |  |

|    |                                |   |                                                                                                                                                                                               |                                                                       |                                                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                         |  |  |
|----|--------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                |   | <b>результат (мин, сек).</b>                                                                                                                                                                  |                                                                       | пособие для учителей                                                                                                                          |                                                                                                  | Тестовый контроль 5-9 кл.. под ред М.Я.Виленского                                                                                                      |                                                                                                                                         |  |  |
| 39 | Преодоление трамплинов.        | 1 | Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов. Прохождение дистанции с преодолением бугров и впадин. <b>Передвижение ООХ на оценку</b> | Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности. | Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13, 20<br>Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей |                                                                                                  | Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 192 с.: ил. | Изучить <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/</a> |  |  |
| 40 | Торможение «плугом», «упором». | 1 | Выполнять торможение «плугом, упором» при спуске с горы. <b>Выполнять торможение «плугом» на оценку. Выполнять торможение «плугом» на оценку.</b>                                             | Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности. | Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей                                                                 | <b>Девочки и мальчики</b> «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                                                                                              | 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                                                                                      | 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 .                                                                                                         |  |  |

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

|                       |                                                                         |   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                         |                                                                                                       |                                                                                            |                                                           |                                                                                                                                         |  |  |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                       |                                                                         |   | <b>выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лежа на результат (раз).</b>                                                                                                            | с предыдущими                                                                                           | Виленского П.8,15<br>Лях В.И.<br>Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей |                                                                                            | ВФСК ГТО                                                  | коньках.                                                                                                                                |  |  |
| <b>Волейбол (8ч.)</b> |                                                                         |   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                         |                                                                                                       |                                                                                            |                                                           |                                                                                                                                         |  |  |
| 51                    | <b>Техника безопасности на уроках волейбола.</b><br>Упражнения в парах. | 2 | Повторить ТБ на уроках волейбола. Выполнять передачи мяча в парах: передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками. <b>ВПМ над собой (раз). НПМ над собой (раз)</b> | 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 <a href="https://cyberpedia.su/14x91bd.html">https://cyberpedia.su/14x91bd.html</a>                                            |  |  |
| 52                    | Подача мяча.                                                            | 2 | <b>Выполнять нижнюю подачу мяча на точность на результат.</b> 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 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conспект/262454/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conспект/262454/</a> |  |  |
| 53                    | <b>Техническая подготовка.</b><br>Передачи мяча.                        | 2 | Передачи мяча в парах и тройках. Игровые комбинации: подача-прием-передача. Учебная игра с применением изученных комбинаций.                                                         | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение исправлять выявленные ошибки.              | Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.10,17                                           |                                                                                            | Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.10,17 | Выполнить комплекс упражнений №3                                                                                                        |  |  |
| 54                    | Тактика игры и комплексное                                              | 2 | Игровые комбинации:                                                                                                                                                                  | Овладение способами                                                                                     | Учебник Физическая                                                                                    |                                                                                            | Физическая                                                | Изучить                                                                                                                                 |  |  |

|                                                        |                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |  |                                                                     |                                                                                                                                         |  |  |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                        | развитие психомоторной плотности.                                                                                                                             |   | подача-прием-передача. Применение игровых комбинаций в учебной игре.                                                                                                                                          | находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и внедрять в практику.                                                            | культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.10,17                                                                                                   |  | ая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.10,17                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/</a>         |  |  |
| <b>4 четверть 14 часов</b>                             |                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |  |                                                                     |                                                                                                                                         |  |  |
| <b>Способы самостоятельной деятельности (1ч.)</b>      |                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |  |                                                                     |                                                                                                                                         |  |  |
| 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                                                                                                        |  |  |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч.)</b> |                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |  |                                                                     |                                                                                                                                         |  |  |
| 56                                                     | Коррекция телосложения с использованием дополнительных отягощений.                                                                                            | 2 | 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.                                                                                                           |  |  |
| <b>Легкая атлетика (7ч.)</b>                           |                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |  |                                                                     |                                                                                                                                         |  |  |
| 57                                                     | <b>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Прыжок в высоту с разбега.                                                                             | 1 | ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» через натянутую резинку.                                                         | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности                                                               | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7<br>Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей |  | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.6       | Изучить <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/</a> |  |  |

|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 |                                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                             |  |  |
|----|-----------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 58 | Прыжок в высоту с разбега.                          | 2 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» СПУ. <b>Выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.</b> | Умение выполнять задание в усложненных условиях. Умение находить ошибки при выполнении физических упражнений.                                           | Учебник Физическая культура 5-7кл. 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 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.6 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл.. под ред М.Я.Виленского   | Изучить <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/</a>                     |  |  |
| 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 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей |                                                                                                              | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.6,7 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл.. под ред М.Я.Виленского | Изучить <a href="https://infourok.ru/legkaya-atletika-sprinterskiy-beg-2093167.html">https://infourok.ru/legkaya-atletika-sprinterskiy-beg-2093167.html</a> |  |  |
| 60 | Спринтерский бег. Бег 30м.                          | 1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании                                                                                                                                                                                    | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять тестовые                                                                         | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского Лях В.И.                                                                            | Девочки «5»- 5,3 и меньше «4»- 5,4-6,0                                                                       | Учебник Физическая культура 5-7кл. под                                                                                                 | Составить комплекс на развитие                                                                                                                              |  |  |

|                    |                          |   |                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                                                                                             |  |  |
|--------------------|--------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                    |                          |   | мяча для повышения точности движений СБУ. <b>Бег 30м на результат (сек).</b> Выполнять метание малого мяча в цель. | задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности                                                                                  | Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей                                                                                 | «3»- 6,1 и больше<br>Мальчики<br>«5»- 5,2 и меньше<br>«4»- 5,3-5,9<br>«3»- 6,0 и больше                                                         | ред М.Я.Виленского<br>П.6 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл.. под ред М.Я.Виленского | выносливости.                                                                                                                                               |  |  |
| 61                 | Кроссовая подготовка.    | 1 | Развитие выносливости. <b>Бег 1000м на результат (мин, сек).</b>                                                   | 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<br>Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей | Девочки<br>«5»- 5,10 и меньше<br>«4»- 5,11-7,10<br>«3»- 7,11 и больше<br>Мальчики<br>«5»- 4,30 и меньше<br>«4»- 4,31-6,30<br>«3»- 6,31 и больше | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.3,6,7                              | Изучить <a href="https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-5051233.html">https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-5051233.html</a> |  |  |
| 62                 | Прыжок в длину с разбега | 1 | Специальные прыжковые упражнения. Многооскоки. Перепрыгивания препятствий. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.     | 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<br>Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.6                                                                                   |                                                                                                  | Изучить <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/train/77557/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/train/77557/</a>                             |  |  |
| <b>Спорт (2ч.)</b> |                          |   |                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                                                                                             |  |  |
| 63                 | Прыжок в длину с места.  | 1 | Физическая подготовка: освоение содержания                                                                         | Умение оценивать собственное физическое                                                                                                                   | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред.                                                                                                          |                                                                                                                                                 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                            | Выполнить комплекс                                                                                                                                          |  |  |

|                    |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |        |                                                                   |                                                                                                                                         |  |  |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                    |                                                                                     |   | программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО. <b>Прыжок в длину с места на результат (см).</b> | состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.                                                                                      | М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей                                             |        | ВФСК ГТО                                                          | упражнений №5                                                                                                                           |  |  |
| 64                 | Бег 60м                                                                             | 1 | Подготовка к сдаче норм ГТО. <b>Пробегать 60 м на результат (сек).</b>                                                                                                                            | 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 |        | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ВФСК ГТО    | Правила поведения и техника безопасности на уроках футбола.                                                                             |  |  |
| <b>Футбол (4.)</b> |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |        |                                                                   |                                                                                                                                         |  |  |
| 65                 | <b>Правила поведения и техника безопасности на уроках футбола.</b><br>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 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/</a> |  |  |
| 66                 | <b>Размеры площадки и ворот.</b><br>Передачи мяча.                                  | 1 | Выполнять передачи мяча в парах, тройках после ведения. У Выполнять удары мяча по воротам с места, после ведения, после передачи.                                                                 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям 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 <a href="https://vzsf.ru/tehnika/udari-v-futbole/">https://vzsf.ru/tehnika/udari-v-futbole/</a>                                 |  |  |
| 67                 | Удар по мячу.                                                                       | 1 | Выполнять удары по                                                                                                                                                                                | Технически правильно                                                                                                                         | Учебник Физическая                                                                                                                              | Девочк | Учебник                                                           | Выполнить                                                                                                                               |  |  |

|    |                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |                                                                         |                                                                                                                                                       |             |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|
|    |                                                                                                                      |           | <p>мячу с места, после передачи, по катящему мячу. Игровые комбинации.</p> <p>Применение игровых комбинаций в игре.</p> <p><b>Удары по воротам с 10м из 10 попыток на оценку (раз).</b></p>                                                                                                                                                                | выполнять двигательные действия                                                                                  | культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.12,19                                                                                                                                            | и<br>«5»-3<br>«4»-2<br>«3»-1<br>Мальчи<br>ки<br>«5»-4<br>«4»-3<br>«3»-2 | Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленс кого П.12,19                                                                                            | комплекс №6 |  |  |
| 68 | <p><b>Правила игры и жестикуляция судей.</b></p> <p>Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.</p> | 1         | <p>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.</p> <p><b>Удары по воротам с 10м из 10 попыток на оценку (раз).</b></p> <p>Применение игровых комбинаций в игре по упрощенным правилам.</p> | <p>Умение организовывать работу группы, подгруппы.</p> <p>Умение давать рекомендации при выполнении задания.</p> | <p>Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.12,19</p> <p>Физическая культура. Лях В.И.</p> <p>Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей</p> |                                                                         | <p>Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленс кого П.12,19</p> <p>Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей</p> |             |  |  |
|    | <b>Итого</b>                                                                                                         | <b>68</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |                                                                         |                                                                                                                                                       |             |  |  |

