

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КИРОВО-ЧЕПЕЦКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МБОУ СОШ с. Пасегово

Принято
решением
педагогического совета
МБОУ СОШ с. Пасегово
Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.

Утверждаю:
приказ № 36-1-од
от «01» сентября 2023 г.

Директор
МБОУ СОШ с. Пасегово



О.А. Кочурова
О.А. Кочурова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3805933)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 6 классов

с. Пасегово 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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 её 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, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём 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 разрабатывается образовательной организацией 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 ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

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

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и

практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

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

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков			
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В качестве ДЗ			
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков			
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль	4			

	"Спортивные игры")				
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе уроков			
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков			
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В качестве ДЗ			
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков			
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9+ 10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			

2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе уроков			
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата фактически	Домашнее задание
Лёгкая атлетика 9 час				
1	Инструктаж по ТБ во время занятий лёгкой атлетикой. Высокий старт, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета,			Бег в переменном темпе
2	Бег в равномерном темпе. Высокий старт, бег с ускорением до 30м, эстафеты			Ускорения
3	Бег на результат 30м, эстафеты. Метание малого мяча на дальность с места.			Ускорения
4	Бег 60м на результат. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Метание малого мяча в цель и на дальность Прыжок в длину с места			Кросс 2 км
5	Бег 1000м. - учёт. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО			Кросс
6	Челночный бег 3*10 - учёт. Силовые упражнения			Кросс, метания, прыжки
7	Техника челночного бега. Старты из различных и.п. Прыжок в длину с места на результат Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО			Подтягивания, отжимания, метания
8	Бег 1500м. подвижные игры.. Подтягивания. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО			Бег, метания
9	Тест: подъем туловища из положения лёжа руки за головой за 30 сек.Отжимания, наклон из положения стоя.			Бег Подтягивания
Футбол 4 час				
10	Инструктаж по ТБ во время занятий футболом. Стойка и передвижение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. <i>История Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами футбола</i>	4.10		Бег, отжимания, подтягивания
11	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема <i>Упражнения на профилактику нарушения осанки</i>	17.10		Упражнения с мячом.
12	Ведение мяча по прямой шагом и медленно бегом. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	18.10		Бег, игра в футбол

	Учебная игра в мини-футбол. <i>Игровые виды спорта</i>			
13	Ведение мяча с изменением направления и скорости бега без сопротивления. Удары по воротам. УТИ в мини- футбол <i>Плоскостопие Профилактика плоскостопия.</i>	24.10		Игра в футбол
Баскетбол 9 час				
14	Инструктаж по ТБ во время занятий баскетболом. Стойки и перемещения игрока. <i>История баскетбола</i> Правила баскетбола.	25.10		ОРУ, подтягивания, упражнения с мячом
15	Техника перемещений. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди, игровые задания на передачи мяча с перемещением.	31.10		ОРУ, подтягивания, упражнения с мячом
	Техника перемещений. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди, игровые задания на передачи мяча с перемещением.			
16	Передачи мяча на месте . Техника ведения мяча месте правой, левой рукой и в движении. Игровые задания на передачи мяча со сменой мест	1.11		ОРУ, подтягивания упражнения с мячом
	Передачи мяча на месте . Техника ведения мяча месте правой, левой рукой и в движении. Игровые задания на передачи мяча со сменой мест			
17	Техника перемещений в стойке. Передачи мяча с перемещениями «10 передач». Игра в мини-баскетбол	7.11		ОРУ, подтягивания упражнения с мячом
18	Передачи мяча в движении приставным шагом. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	8.11		ОРУ, подтягивания упражнения с мячом
19	Ведение мяча в движении. Техника броска двумя руками с места	14.11		ОРУ, подтягивания, упражнения с мячом
20	Броски мяча одной рукой с места и в движении после остановки прыжком, двух шагов разбега. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	15.11		ОРУ, подтягивания, упражнения с мячом
21	Ведение мяча, вырывание и выбивание мяча. Броски в кольцо с места и в движении после ведения. Игровые задания. <i>Викторина «Знатоки физкультуры»</i>	28.11		ОРУ, подтягивания, упражнения с мячом
	Ведение мяча, вырывание и выбивание мяча. Броски в кольцо с места и в движении после ведения. Игровые задания			
22	Комбинации из перемещений, передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	29.11		ОРУ, подтягивания, упражнения с мячом
Гимнастика 8час				

23	Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Строевой шаг. Размыкание и смыкание в строю. Висы и упоры	5.12		ОРУ, строевые упражнения
24	Упражнения на формирование правильной осанки.. Упражнения в равновесии (бревно) дев. Упражнения на перекладине – мал	6.12		ОРУ, подтягивания
25	ОРУ с мячами. Упражнения в равновесии (учет), упражнения на перекладине – мал. (учёт)	12.12		Отжимания, подтягивания,
26	Акробатические упражнения. Лазания по гимнастической стенке и канату . Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО	13.12		упражнения в равновесии
27	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Соединения из акробатических упражнений. Подтягивания.	19.12		Акробатические упражнения
28	ОРУ со скакалкой. <i>Прыжки через скакалку</i> . Опорный прыжок.	20.12		Отжимания, прыжки через скакалку
29	ОРУ с обручами. Опорный прыжок.- учёт. Страховка	26.12		Прыжки через скакалку.
30	ОРУ с набивными мячами. Броски набивного мяча <i>Прыжки через скакалку за 30 сек.</i>	27.12		Отжимания, подтягивания, пресс
Лыжная подготовка 16 час				
31	ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного и одновременного двухшажного хода.	10.01		Катание на лыжах
32	Прохождение дистанции до 3 км. в умеренном темпе	10.01		Катание на лыжах
33	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода	17.01		Катание на лыжах
34	Дистанция 1 км. на время. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО	17.01		Катание на лыжах
35	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода.	24.01		Катание на лыжах
36	Техника подъема «полуёлочкой» и спусков в различных стойках.	24.01		Катание на лыжах
37	Совершенствование техники попеременных ходов.	31.01		Катание на лыжах
38	Дистанция 3 км. без учёта времени	31.01		Катание на лыжах
39	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода	7.02		Катание на лыжах
40	Совершенствование техники спусков и торможение «плугом».	7.02		Катание на лыжах

41	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км в умеренном темпе.	14.02		Катание на лыжах
42	Техника спусков и торможений - учёт.	14.02		Катание на лыжах
43	Дистанция 1км на время. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО	28.02		Катание на лыжах
44	Совершенствование техники спусков, торможений и подъемов различными способами.	28.02		Катание на лыжах
45	Встречная эстафета на лыжах.	7.03		Катание на лыжах
46	Эстафеты на горе.	7.03		Катание на лыжах
Волейбол 10 час				
47	Инструктаж по технике безопасности во время занятий волейболом. Стойки и перемещения игрока, остановки. ускорения.	13.03		Отжимания, подтягивания, пресс. Упражнения с мячом
48	Стойка игрока, перемещение в стойке, передача двумя руками сверху на месте над собой и вперёд. Подвижные игры с элементами волейбола «Летучий мяч»	14.03		Отжимания, подтягивания, пресс. Упражнения с мячом
49	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, передача двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед, прием мяча снизу двумя руками над собой, эстафеты, игра в волейбол по упрощённым правилам	20.03		Отжимания, подтягивания, пресс. Упражнения с мячом
50	Стойки и перемещения игрока, передачи двумя руками сверху на месте и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и вперёд в парах., игра в мини-волейбол.	21.03		Отжимания, подтягивания, пресс. Упражнения с мячом
51	Передача двумя руками сверху в парах, прием мяча снизу двумя руками над собой и в парах, игра в мини-волейбол	27.03		Отжимания, подтягивания, пресс. Упражнения с мячом
52	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Комбинации передачи и приёма мяча на месте и с перемещением, нижняя прямая подача с3-6 м, игра в мини-волейбол	28.03		Отжимания, подтягивания, пресс. Упражнения с мячом
53	Игровые задания на овладение техникой перемещений и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Игра в мини волейбол.	4.04		Отжимания, подтягивания, пресс. Упражнения с мячом
54	Комбинации из освоенных элементов: подачи, приёма, передачи .Нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол.	5.04		Отжимания, подтягивания, пресс.

				Упражнения с мячом
55	Комбинации из освоенных элементов: подач, перемещений, приёма, передачи. Игра по упрощённым правилам волейбола.	18.04		Отжимания, подтягивания, пресс. Упражнения с мячом
56	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам волейбола.	19.04		Отжимания, подтягивания, пресс.
Лёгкая атлетика 10 час				
57	Инструктаж по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания»	24.04		Бег, прыжки в длину, в высоту, через препятствия
58	ОРУ. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания»- учёт	25.04		Бег, прыжки,
59	Челночный бег 3x10 метров, прыжок в длину с места. Эстафеты. Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	30.04		Бег с ускорениями, прыжки. Подтягивания
60	Челночный бег 3*10м - учёт Прыжки в длину с места. Подвижные игры .Метание малого мяча в цель Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО	3.05		Прыжки в длину с места и с разбега.
61	Кросс .Прыжок в длину с места – учёт. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов «согнув ноги»Метание малого мяча на дальность Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО	8.05		Прыжки в длину с места и с разбега
62	Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов «согнув ноги»-учёт.	10.05		Бег с ускорениями
63	Бег в переменном темпе. Ускорения. Бег 60 м на результат. Эстафеты. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО	15.05		Бег с ускорениями
64	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	16.05		Кросс, подвижные игры
65	Бег 1500м..Подтягивания. Подвижные игры с бегом. Развитие выносливости Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО	22.05		Кросс, подвижные игры
66	Бег по пересечённой местности 2 км. Подвижная игра «Невод» развитие выносливости. Техника безопасности во время занятий плаванием. Безопасность на водоёмах	23.05		ОРУ, кросс, повторение техники плавания
67	История соревнований по плаванию. Развитие плавания в России	29.05		Пешие прогулки до 3

	Техника безопасности во время занятий по плаванию. Стили и способы плавания			км
68	Подготовка к туристическому путешествию. Организация бивачных работ. Виды туристических путешествий	30.05		Задание на лето

6 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата фактически	Домашнее задание
Лёгкая атлетика 9 час.				
1	Инструктаж по ТБво время занятий лёгкой атлетикой Кроссовая подготовка Ускорения 20-60м, эстафетный бег	3.09		Бег в переменном темпе
2	Высокий старт, бег с ускорением 60м, эстафеты	6.09		Ускорения
3	Челночный бег, бег 30м,Подтягивание, кросс	10.09		Ускорения
4	Кросс - 1500м, бег 60 – учёт, эстафеты Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО	13.09		Кросс.
5	Ускорения, бег в переменном темпе - 1000м, метание малого мяча на дальность	17.09		Кросс
6	Бег 1000м - учёт Метание малого мяча на дальность	20.09		Кросс, метания, прыжки
7	Челночный бег 3x10 метров. Подвижные игры. Прыжок в длину с места Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО	24.09		Подтягивания, отжимания, метания
8	Бег с ускорениями, метание в цель, кросс 2000м	27.09		Бег, метания
9	Тест: подъем туловища из положения, лёжа руки за головой за 30 сек, отжимания, наклон из положения лёжа Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО	1.10		Бег Подтягивания
Футбол 4 час				
10	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение футболиста, (бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону). Удары по неподвижному мячу различными частями стопы <i>Роль физкультуры в формировании привычек ЗОЖ</i>	4.10		Бег, отжимания
11	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, Передачи мяча в парах ,на месте Совершенствование техники удара по неподвижному мячу в ворота. игра мини-футбол.	15.10		Упражнения с мячом.
12	Штрафной удар по неподвижному мячу в ворота. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, ведущей и не ведущей ногой.	18.10		Бег, игра в футбол
13	Учебная игра мини-футбол с упрощенными правилами соревнований по	22.10		Игра в футбол

	малому футболу. (.			
Баскетбол 9 час				
14	Инструктаж по ТБ. во время занятий баскетболом. История баскетбола. Стойка Баскетболиста, перемещение в стойке .	25.10		Бег ОРУ
15	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, передача мяча двумя руками от груди на месте.	29.10		Подтягивания, отжимания, пресс
16	Остановка двумя шагами и прыжком. Передачи мяча на месте в парах, тройках. Правила игры в баскетбол	1.11		Подтягивания, отжимания, пресс
17	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	5.11		ОРУ, подтягивания, упражнения с мячом
18	Ведение мяча с разной высотой отскока, по прямой, с изменением направления движения. Броски двумя руками с места. Игровые задания 2Х2, 3Х3	8.11		ОРУ, подтягивания упражнения с мячом
19	Передачи мяча в движении. Броски в кольцо с места и в движении. Игровые задания 2х1, 3х2 <i>Викторина по теме «Баскетбол»</i>	12.11		ОРУ, подтягивания, упражнения с мячом
20	Броски в кольцо после ведения двух шагов разбега, остановки прыжком, в два шага одной рукой от плеча.. Учебная игра в баскетбол.	15.11		ОРУ, подтягивания упражнения с мячом
21	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.. <i>Техника броска в движении</i>	26.11		ОРУ, подтягивания упражнения с мячом
22	Сочетание приемов ведения, передач, бросков .Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам.	29.11		ОРУ, подтягивания, упражнения с мячом
Гимнастика 8 час				
23	Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Строевой шаг.	3.12		ОРУ, подтягивания
24	ОРУ без предметов. Строевые упражнения. Висы и упоры. Подтягивания. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО Упражнения в равновесии (бревно) дев. Упражнения на перекладине – (мал)	6.12		ОРУ, строевые упражнения

25	ОРУ с мячами. Упражнения в равновесии (учет), упражнения на перекладине – мал. (учёт)	10.12		ОРУ, подтягивания
26	Акробатические упражнения. Лазания по гимнастической стенке и канату Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО	13.12		ОРУ, подтягивания
27	Соединения из акробатических упражнений. Подтягивания.	17.12		Акробатические упражнения
28	Акробатические упражнения – учет. Лазание по канату. Гимнастические эстафеты . Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО	20.12		Акробатические упражнения
29	ОРУ со скакалкой. <i>Прыжки через скакалку</i> . Прыжки через скакалку за 30сек Опорный прыжок.	24.12		Акробатические упражнения
30	ОРУ с обручами. Опорный прыжок.- учёт. Страховка	27.12		Отжимания, подтягивания, упражнения в равновесии
Лыжная подготовка 16 час				
31	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Попеременный и одновременный двухшажный ход, встречная эстафета без палок, дистанция	10.01		Отжимания, подтягивания, пресс
32	Одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, встречная эстафета без палок, дистанция 1000 м	10.01		Отжимания, подтягивания, пресс
33	Попеременное скольжение без палок, техника одновременных ходов- бесшажного, одношажного, двухшажного. дистанция 1,5 км. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО	17.01		Катание на лыжах
34	Попеременное скольжение без палок, техника одновременных ходов- бесшажного, одношажного, двухшажного, эстафеты на равнине и под уклон, поворот плугом	17.01		Катание на лыжах
35	Техника одновременных ходов- бесшажного, одношажного, двухшажного, Эстафета с передачей палок палок, дистанция 2000 м Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО	24.01		Отжимания, подтягивания, пресс.
36	Совершенствование техники лыжных ходов, одновременный одношажный ход, дистанция 2 км,	24.01		Катание на лыжах
37	Занятие на склоне 40-45 гр, техника спусков в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске, дистанция 2 км	31.01		Катание на лыжах

38	Совершенствование техники лыжных ходов, дистанция 2,5 км,	31.01		Отжимания, подтягивания, пресс.
39	Техника подъема ёлочкой на различной крутизне. Торможение упором.	7.02		Катание на лыжах
40	Совершенствование техники лыжных ходов. »Остановка рывком» Дистанция 3 км с переменной скоростью	7.02		Катание на лыжах
41	Техника спусков в основной стойке, подъем ёлочкой. Поворот на спуске упором. Эстафеты на горе.	14.02		Отжимания, подтягивания, пресс.
42	Совершенствование техники поворотов на спуске, техника подъема скользящим шагом. Дистанция 3.5 км. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО	14.02		Катание на лыжах
43	Ускорения под уклон. «С орки на горку»	28.02		Катание на лыжах
44	Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе.	28.02		Отжимания, подтягивания, пресс.
45	Совершенствование техники лыжных ходов.	07.03		Катание на лыжах
46	Совершенствование техники спусков, торможений. Игры и эстафеты	07.03		Катание на лыжах
Волейбол 10 час				
47	Инструктаж по ТБво время занятий волейболом. Стойки и еремещения игрока, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд в парах	11.03		Отжимания, подтягивания, пресс. Упражнения с мячом
48	Стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. .Пионербол элементами волейбола	14.03		Отжимания, подтягивания, пресс. Упражнения с мячом
49	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте, в парах, в тройках. Подвижные игры с мячом. Игра в волейбол по упрощённым правилам	18.03		Отжимания, подтягивания, пресс. Упражнения с мячом
50	Нижняя прямая подача с 3-6 м.комбинации из изученных элементов перемещений и передач.	21.03		Отжимания, подтягивания, пресс. Упражнения

				с мячом
51	Комбинации из освоенных элементов: перемещения, передача сверху двумя руками, приём мяча снизу, подача через сетку.	25.03		Отжимания, подтягивания, пресс. Упражнения с мячом
52	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Волейбол по упрощённым правилам	28.03		Отжимания, подтягивания, пресс. Упражнения с мячом
53	Комбинации из освоенных элементов: подача, приём, передача, удар. Использование изученных элементов в игре по упрощённым правилам. Игровые задания.	1.04		Отжимания, подтягивания, пресс. Упражнения с мячом
54	Тактика свободного нападения. Правила игры в волейбол. Основы судейства. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам	4.04		Отжимания, подтягивания, пресс. Упражнения с мячом
55	Комбинации из освоенных элементов: подача, приём, передача, удар. Использование изученных элементов в игре по упрощённым правилам. Игровые задания.	15.04		Отжимания, подтягивания, пресс. Упражнения с мячом
56	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам	18.04		Упражнения с мячом
Лёгкая атлетика 10 час				
57	Инструктаж по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания». Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО	22.04		ОРУ, бег Отжимания, подтягивания, пресс.
58	ОРУ. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания».	25.04		Отжимания, подтягивания, пресс. Упражнения с мячом
59	Челночный бег 3x10 метров, прыжок в длину с места. Эстафеты.	29.04		Отжимания, подтягивания,

				пресс.
60	Челночный бег 3*10м. Прыжки в длину с места. Подвижные игры	2.05		Отжимания, подтягивания, пресс.
61	Прыжок в длину с места, Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	6.05		ОРУ. Бег, игры с бегом
62	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	08.05		Метание на дальность и в цель
63	Кросс. Прыжки в длину с разбега Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО	13.05		ОРУ бег, подтягивания
64	Бег в переменном темпе. Ускорения.	16.05		ОРУ бег
65	ОРУ. Бег 60 м на результат. Эстафеты.	20.05		ОРУ, бег отжимания
66	Бег 1500м. История соревнований по плаванию. Развитие плавания в России	23.05		ОРУ бег преодоление полосы препятствий
67	Техника безопасности во время занятий по плаванию. Стили и способы плавания. Сухое плавание. Кроль на спине, на груди.	27.05		Подвижные игры на улице
68	Понятие туризма. Виды туристических путешествий. Подготовка к туристическому путешествию	30.05		Задание на лето.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Учебник Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2008. - 127 с.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск: Тесей, 2003. - 528с.
4. М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2009. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

nsportal.ru

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

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://metodsovet.su>

<https://www.gto.ru/norms>

