

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МКОУ Казановская СОШ имени Героя Советского Союза Бодрова А.Ф.

МКОУ Казановская СОШ

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

_Яковлева Н. Н.

Протокол №1

от "24" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Яковлева Неля Николаевна

Приказ №52

от "25" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3340493)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 6 класса основного общего образования
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Савенко Наталия Анатольевна
Учитель физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 6 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули в количестве 1 часа в неделю (суммарно - 34 часа), будут 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

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.

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

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 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	0.25	0	0		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;	Устный опрос;	resh.edu.ru
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0.25	0	0		осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;; рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.;	Устный опрос;	resh.edu.ru
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	0.5	0	0		знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устный опрос;	resh.edu.ru
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	0	0.5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Письменный контроль;	resh.edu.ru
2.2.	Физическая подготовка человека	0.25	0	0		знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;; устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.;	Устный опрос;	resh.edu.ru

2.3.	Правила развития физических качеств	0.25	0	0.25		знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;;	Устный опрос;	resh.edu.ru
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.25	0	0		рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	resh.edu.ru
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.25	0	0.25		знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования);; проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.;	Письменный контроль;	resh.edu.ru
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.25	0	0.25		составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. ;	Письменный контроль;	resh.edu.ru
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.25	0	0		обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;; знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;	Письменный контроль;	resh.edu.ru
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.5	0	0.5		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);; разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	resh.edu.ru
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0.25	0	0.25		повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.;	Устный опрос;	resh.edu.ru
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0.25	0	0.25		отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);; составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);; включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня;	Письменный контроль;	resh.edu.ru
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	4	0	4		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	4	0	4		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;; разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	resh.edu.ru

3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8 —10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	0.25	0	0.25		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	0.25	0	0.25		наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы;; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	0.25	0	0.25		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	2	0	2		описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	resh.edu.ru

3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		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);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	0.25	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	6	0	6		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	3	0	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;; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	resh.edu.ru

3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	6	0	5		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	9	0	9		наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Практическая работа;	resh.edu.ru

3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3		наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;; разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	5	0	5		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; 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;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;		resh.edu.ru
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	6	0	6		разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	resh.edu.ru

3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3	0	3		разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». 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	1	0	1		знакомятся 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;	Практическая работа;	resh.edu.ru
Итого по разделу		62						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		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;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	resh.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		6						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Возрождение Олимпийских игр. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1	1	0		Устный опрос;
2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. Высокий старт от 15-30 м. Встречная эстафета. Бег в равномерном темпе до 2 мин.	1	0	1		Практическая работа;
3.	История первых Олимпийских игр современности. Выполнение ранее изученных беговых упражнений. Спринтерский и гладкий бег по дистанции..	1	0	1		Практическая работа;
4.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег с ускорением 30-50 м. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
5.	Выполнение ранее разученные беговые упражнения. Бег 30м. и 60 м. на время Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Выполнение ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту. Бег 1000 метров на время. Метание малого мяча в цель с расстояния 8 – 10 метров.	1	0	1		Практическая работа;

7.	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Выполнение прыжка в высоту сп. " перешагивания". Оценка техники и приём нормативов в метании малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Прыжок в длину с разбега« согнув ноги». К. У. - Бег 1500 метров –техника овладения длительного бега. Подтягивание на перекладине.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Выполнение норм ГТО в беговых и технических дисциплинах.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Модуль" Волейбол"Т/б на занятиях волейболом, стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Прямая нижняя подача мяча. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Стойки и передвижения игрока передачи мяча сверху и снизу. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Обучение технике приемов и передач мяча. Нижняя прямая подача. мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	0	1		Практическая работа;

15.	Отработка техники разученных приемов: передачи мяча снизу и сверху с места и в движении на оценку. Игра в "Пионербол"	1	0	1		Практическая работа;
16.	Знакомство с правилами и игра с использованием разученных технических действий. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа;
17.	Выполнение разученных приемов: передачи мяча снизу и сверху с места и в движении на оценку. Игра в "Пионербол"	1	0	1		Практическая работа;
18.	Модуль "Гимнастика". Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.. Развитие силовых способностей..	1	0	1		Практическая работа;
19.	Значение гим. упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (мальчики). смешанные висы (д.).	1	0	1		Практическая работа;
20.	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне. Подъём туловища из положения, лёжа на спине за 1 мин. (контроль). Техника выполнения висов.	1	0	1		Практическая работа;

21.	ОРУ ритмической гимнастики. Мост из положения, стоя с помощью. Обучение прыжку ноги врозь через козла. Развитие гибкости.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Прыжок ноги врозь через козла - техника выполнения на оценку. Выполнение акробатического соединения, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз на бревне (девочки). Развитие скоростно – силовых способностей	1	0	1		Практическая работа;
23.	Прыжки со скакалкой - Учёт. Лазание по канату, акробатическое соединение отработка техники.. Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Упражнения в равновесии. Выполнение на оценку техники акробатических элементов. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь»(д) - обучение. Выполнение акробатического соединения. Прыжки со скакалкой на 2 - х ногах за 20 сек. результат. Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	1	0	1		Практическая работа;

26.	Выполнение комбинации упражнений в равновесии и акробатике отдельно и в соединении. Прыжок ноги врозь через козла .	1	0	1		Практическая работа;
27.	Выполнение акробатической комбинации – на оценку. Лазание по канату. Эстафеты и игры с использованием гим. упражнений и инвентаря.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Повторение строевых упражнений. Выполнение тестов на силу и гибкость – на оценку. Развитие физических качеств. Теорет. сведения.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - учёт. Развитие физических качеств	1	0	1		Практическая работа;
30.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Выполнение разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Прыжки со скакалкой на двух ногах за 20 сек.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Сдача нормативов, тестов(подтягивание, поднятие туловища из положения лёжа, отжимание и гибкость)	1	0	1		Практическая работа;

32.	.Модуль «Зимние виды спорта». Презентация по теме "Лыжная подготовка". Требования к одежде и обуви занимающихся. Подбор лыж, палок, Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
33.	.Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. . Развитие общей выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Передвижение попеременным двухшажным ходом. . Прохождение 1,5 км.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Дальнейшее обучение техники одновременно – одношажного хода. Бесшажный ход. Спуск с горы и подъём «ёлочкой».	1	0	1		Практическая работа;
36.	Уметь выполнять одновременный двухшажный ход. Развитие скоростных способностей. Обучение техники бесшажного хода.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Закрепление техники попеременно - двухшажного хода при прохождении дистанции 2 км.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Прохождение дистанции 3 км. со средней скоростью. Катание с горок и выполнение торможения и поворота упором	1	0	1		Практическая работа;

39.	Подъём " ёлочкой" техника выполнения на оценку. Прохождение дистанции 2 км. на время и применением техники изученных ходов.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Передвижение на лыжах 2 км.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Прохождение дистанции 3 км. с целью распределения сил на дистанции и отработки пройденных лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Повторение поворотов, спусков, торможений. Передвижение на лыжах 2 км., совершенствуя одновременно - одношажный ход. и отработывая на дистанции повороты, спуски, торможение.	1	0	1		Практическая работа;

44.	Техника выполнения одновременно одношажного хода – на оценку. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке;Игра « С горки на горку»	1	0	1		Практическая работа;
45.	Сдача норм комплекса ГТО - прохождение дистанции 2 км. на время.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Модуль " Баскетбол". Основные правила игры в баскетбол. Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения.	1	0	1		Практическая работа;
47.	. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Стойки и передвижения игрока передачи мяча сверху и снизу. Игра по упрощённым правилам. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Технические действия баскетболиста без мяча:.. передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;

50.	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Модуль " 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.	1	0	1		Практическая работа;
52.	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. Игра в мини - футбол.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Совершенствование техники удара по катящему мячу с разбега и его передачи на разные расстояния..Игра в мини футбол.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Модуль " Легкая атлетика". Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции 30 м.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений.	1	0	1		Практическая работа;
56.	Высокий старт 20 м, бег по дистанции 40 м. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;

57.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Челночный бег 3/10 м. Бег со средней скоростью 700 метров. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Челночный бег 4/9 метров. Бег со средней скоростью 800 м.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Прыжок в длину с места. Бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
62.	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Модуль " Спорт"Физическая подготовка к с даче нормативных требований в в беге на 30 м. и 60 м.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО(подтягивание на перекладине, отжимание, поднятие туловища из положения лёжа на спине)	1	0	1		Практическая работа;
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований в технических видах к. ГТО (прыжки в длину с места и в длину с разбега)	1	0	1		Практическая работа;

66.	Физическая подготовка к выполнению технических видов к. ГТО (метания в вертикальную цель и метания м. мяча на дальность)	1	0	1		Практическая работа;
67.	Физическая подготовка к выполнению нормативных требований бега на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Подведение итогов прироста в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО и итогов года.	1	0	1		Практическая работа;
69.		1				
70.		1				
71.		1				
72.		1				
73.		1				
74.		1				
75.		1				
76.		1				
77.		1				
78.		1				
79.		1				
80.		1				
81.		1				
82.		1				
83.		1				
84.		1				
85.		1				
86.		1				
87.		1				
88.		1				

89.		1				
90.		1				
91.		1				
92.		1				
93.		1				
94.		1				
95.		1				
96.		1				
97.		1				
98.		1				
99.		1				
100.		1				
101.		1				
102.		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ Мво образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. М.Я. Виленского , В. И. Лях. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-93
3. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
4. Г.А.Баландин.....Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып.4 спортивная гимнастика. М.: советский спорт, 200.– 72с. ISBN 5-85009-9240-7
5. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват.учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М.Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.ISBN 978-5-09-028319-9
7. Лях В.И. Физическая культура тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях - 3-е издание., перераб. И .доп.– М. : просвещение 2014. – 208с. ISBN 978-5-09-030591-4.
8. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7: пособие для учителей общеобразовательных организаций – 2-е изд. – М.: :просвещение 2014 – 142с. – ISBN 978-5-09-034341-1.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

resh.edu.ru

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козел гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча

Насос для накачивания мячей Туризм

Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские

Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Дополнительный инвентарь

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой , гимнастический Тренажёрный кабинет

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козел гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча

Насос для накачивания мячей Туризм

Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские

Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Дополнительный инвентарь

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой , гимнастический Тренажёрный кабинет

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные

