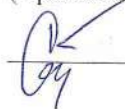


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52 ГОРОДА ТЮМЕНИ
(МАОУ СОШ № 52 ГОРОДА ТЮМЕНИ)

Рассмотрено
на заседании ШМО
естественно-математического
цикла
(протокол №5 от 31.05.2023г.)

 Т.А. Сажина

Согласовано
заместителем директора
по УВР
от 30.08.2023 г.

 Мустакимова С.Ч.

Утверждено
приказом директора
№ 195
от 31.08.2023 г.



Манцаева А. З.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 6 б, в класса

на 2023 – 2024 учебный год

Составитель программы:
учитель физической культуры
Терновский Ян Евгеньевич

Тюмень, 2023

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. И Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

6 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

Универсальные учебные регулятивные действия: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной

функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	РЭШ: Урок № 1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
Итого по разделу		1	
2.1	Составление дневника физической культуры. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	РЭШ: Урок № 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/ Урок № 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ Урок № 6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
2.2	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	РЭШ: Урок № 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ Урок № 4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
2.3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности	1	РЭШ: Урок № 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/
Итого по разделу		3	
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	РЭШ: Урок № 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
3.2.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. Упражнения для коррекции телосложения	1	РЭШ: Урок № 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/ РЭШ: Урок № 10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
3.3	Техника безопасности Кувырок вперед, кувырок назад	2	https://multiurok.ru/files/kuvyrok-vpried-i-nazad.html

3.4	Стойка на лопатках. Прыжки через скакалку. Упражнения на низком гимнастическом бревне	4	Видеоурок. https://vk.com/video101339917_456239401 https://proconflict.ru/nauchit-prygat-na-skakalke/ РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/
3.7	Висы и упоры на невысокой перекладине. Опорные прыжки. Упражнения ритмической гимнастики	4	РЭШ: Урок № 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/ РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/ РЭШ: Урок № 17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
3.10	Беговые упражнения	1	РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.11	Гладкий равномерный бег	2	РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.12	Спринтерский бег	2	РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.13	Прыжок в длину с разбега	3	Видеоурок. https://ok.ru/video/1624885757321
3.14	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	2	РЭШ: Урок № 21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
3.15	Метание малого мяча	3	РЭШ: Урок № 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
3.16	Техника безопасности Одновременно одношажный ход. Попеременно двухшажный ход. Подъемы и спуски.	3	РЭШ: Урок № 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/ Видеоуроки. Презентация. https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/preodolenie-podemov-i-prepjats
3.17	Преодоление трамплинов. Торможение «плугом», «упором». Повороты на лыжах «махом».	4	Презентация. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezientatsiia-po-tiemie-lyzh РЭШ: Урок № 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/ Видеоуроки.
3.18	Техника безопасности. Техника падений. Восстановление навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения.	6	

3.19	Техника безопасности Ведение мяча	2	РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.20	Передачи и ловля мяча. Броски мяча в кольцо	3	РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.21	Технические действия без мяча. Технические действия с мячом	3	РЭШ: Урок № 25-26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
3.22	Техника безопасности Передачи мяча сверху двумя руками	2	РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.23	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя подача мяча. Игровые действия в волейболе	4	РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.24	Техника безопасности. Ведение и передача мяча	2	РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.25	Удар по катящемуся мячу и по воротам	2	РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	РЭШ. Урок № 31. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» в 6 классе, 2023-2024 уч.год

№	Тема урока	Кол-во часов	Содержание с учетом профминимума	Формирование функциональной грамотности	ЭОР (электронный образовательный ресурс)
1	Составление дневника физической культуры. Физическ	1	Режим дня. Определение «закаливание», физическая подготовка. Физические показатели.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/

	<p>ая подготов ка человека. Составле ние плана самостоя тельных занятий физическ ой подготов кой. Закалива ющие процедур ы с помощью воздушн ых и солнечны х ванн, купания в естествен ных водоёмах</p>		<p>Требования к выполнению физических упражнений.</p>		
2	<p>Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние занятий легкой атлетикой на организм школьника. Беговые упражнения.</p>	1	<p>Требования к уроку физической культуры (одежда, обувь). Требования к личной гигиене. Профилактика травматизма на спортивных площадках. Оказание первой помощи. Уровень физического развития. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</p>
3	<p>Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.</p>	1	<p>Специальные беговые упражнения. Понятие "старт", "финиш", темп, длительность бега. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением (стартовый разгон). Бег с максимальной скоростью на отрезке до 20м. из разных</p>	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</p>

			исходных положений. Бег 30м на результат (с).		
4	Метание малого мяча в цель.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию скоростно-силовых способностей на занятиях лёгкой атлетикой. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча в движущую цель.	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Выполнение тестовых заданий, определяющих уровень физической подготовленности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
5	Метание малого мяча.	1	Специальные имитационные упражнения. Метание малого мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега.	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Технически правильно выполнять двигательные действия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
6	<i>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.</i> Кроссовая подготовка.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег до 2000м. без учета времени в равномерном темпе.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
7	<i>Способы определения индивидуальной физической нагрузки.</i> Прыжок в длину с разбега.	1	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7- 9 шагов разбега. Напрыгивания и спрыгивания. Прыжок в длину с места на результат (см)	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Технически правильно выполнять двигательные действия	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
8	<i>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</i>	1	СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат (см)..	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/

	Прыжок в длину с разбега.				
9	Спринтерский бег.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60м на результат (с)	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
10	Кроссовая подготовка.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1500м на результат (мин,сек)	Умение анализировать состояние здоровья при выполнении физических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
11	Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и перемещения баскетболиста. Повороты и остановки. Технические действия баскетболиста без мяча.	1	ТБ на уроках баскетбола. Перемещение игрока. Остановка прыжком и двумя шагами. Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
12	Ведение мяча.	1	Вырывание, выбивание. Перехват мяча. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча со сменой рук «змейкой» на оценку.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
13	Передачи мяча в парах.	1	Остановка после ведения прыжком перед броском. Бросок мяча в кольцо с места, после ведения с двух шагов.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение устным и письменным общением.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/

			Комбинации в парах из изученных элементов: ведение-передача-ведение-два шага-бросок.- подбор.		
14	<i>История развития баскетбола.</i> Бросок мяча.	1	Бросок мяча в корзину с места, после ведения после двух шагов. Комбинации в тройках из изученных элементов: ведение-передача-ведение-два шага-бросок- подбор.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания. Уметь выполнять бросок мяча в корзину с места и после ведения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
15	<i>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах.</i> Бросок мяча.	1	Бросок мяча в корзину на точность из 5 попыток на оценку (раз). Учебная игра 3х3 по упрощенным правилам.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение методикой закаливания организма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
16	<i>Размеры площадки, щита, расстояние до кольца.</i> Ведение мяча.	1	Выполнять комплекс упражнений для развития координационных способностей без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. Челночный бег с мячом бхб на результат (сек).	Владение разными видами информации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
17	Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Ведение мяча, передачи мяча, бросок мяча в корзину. Применять изученные элементы и комбинации в учебной игре.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение организовывать занятия физическими упражнениями в группах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
18	<i>Правила игры и жесты судей.</i>	1	Ведение мяча, передачи мяча, бросок мяча в корзину. Применять изученные элементы и	Умение организовывать занятия физическими упражнениями в группах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/

	Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.		комбинации в учебной игре.		
19	Возрождение олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1	Возрождение олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	Владение способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и др. Умение доводить информацию до одноклассников.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
20	Правила развития физических качеств. Физическая подготовка человека.	1	Составление комплекса упражнений для развития физических качеств, с учетом половых и возрастных особенностей. Упражнения для развития выносливости, гибкости, силовых, координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей.	Умение выполнять физические упражнения, согласно своему уровню физического развития. Умение составлять комплексы упражнений для развития индивидуальных физических способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
21	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	Дискуссия по проблемам развития спорта и занятий физической культурой, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни. Перекаты. Упражнения для развития координационных способностей.	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/

	ниями. Кувырок вперед.				
22	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Перекаты. Упражнения для развития координационных способностей. Кувырок вперед ноги скрестно, кувырок назад в упор присев. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений действия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
23	Стойка на лопатках.	1	Стойка на лопатках из разных и.п. Стойка на лопатках с согнутыми ногами, прямыми, стойка на лопатках ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
24	Прыжки через скакалку.	1	Многоскоки. Перепрыгивания через вертикальные и горизонтальные препятствия. Прыжки через скакалку за 1 мин на результат (раз).	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение методикой организации индивидуальными формами занятий физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
25	Акробатическая комбинация.	1	Выполнять акробатическую комбинацию из ранее изученных элементов на оценку.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение оценивать выполнение упражнений одноклассниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
26	Опорные прыжки.	1	Опорные прыжки с разбега через козла «ноги врозь»- девочки, «согнув ноги»- мальчики. Подготовка к сдаче норм ГТО. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин на результат (раз).	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение разными видами информации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
27	Упражнения на гимнастическом бревне (дев).	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих	Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь оказать страховку при выполнении упражнений одноклассниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/

	Висы и упоры (мал).		упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Разновидность шагов на гимнастическом бревне, прыжки со сменой ног, повороты, равновесие на одной (дев). Висы на средней перекладине, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мал). Подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине: мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой из вися лежа на результат (раз).		
28	Висы и упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине Выполнять гимнастическую комбинацию из ранее изученных элементов на средней перекладине (мал). Выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее изученных элементов на оценку (дев).	Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь оказать страховку при выполнении упражнений одноклассниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
29	<i>История организации и проведение первых Олимпийских игр современности.</i>	1	Опорный прыжок с разбега «ноги врозь» на оценку (дев). Опорный прыжок с разбега «согнув ноги» на оценку (мал).	Умение находить необходимую информацию в литературных источниках	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/

	Опорный прыжок.				
30	Ритмическая гимнастика (дев). Лазанье по канату (мал).	1	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями (дев). Лазанье по канату в три приема (мал).	Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма. Технически правильно выполнять двигательные действия	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат (раз).		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
32	Гибкость.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Тест на определение гибкости на результат (см).		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
33	Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и перемещения.	1	Перемещения по площадке в стойке волейболиста (приставным шагом, лицом и спиной вперед). Перемещения без мячом и с выполнением	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение анализировать и оценивать деятельность одноклассников.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
34	История развития волейбола. Верхняя передача мяча. Нижняя	1	НПМ после набрасывания партнером, после отскока от стены, над собой. ВПМ и прием мяча снизу в парах.	Умение находить необходимую информацию в литературных источниках. Технически правильно выполнять двигательные действия	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/

	передача мяча.				
35	Профилактика нарушения зрения.	1	Упражнения для профилактики зрения во время работы за компьютером, во время физкультпауз.	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
36	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжные ходы. Классификация лыжных ходов.	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника, подбор инвентаря. Первая помощь при обморожениях. Прохождение дистанции 1 км. Передвижение ОДХ на оценку. Прохождение по дистанции отдельных отрезков одновременным одношажным ходом.	Овладение способами оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему, обратиться за экстренной помощью к специализированным службам. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой. Технически правильно выполнять двигательные действия	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
37	Лыжные ходы.	1	Передвижение ПДХ на оценку. Передвижение по дистанции одновременным двухшажным ходом. Переход с одновременного хода на попеременный.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение применять теоретические знания на практике.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
38	Подъемы и спуски.	1	Выполнять подъем в пологий склон ступающим шагом, полуелочкой, елочкой. Выполнять спуск с пологого склона в низкой стойке. Передвижение по дистанции 1 км на результат (мин, сек).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
39	Преодоление трамплинов.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов. Прохождение дистанции с преодолением бугров и впадин. Передвижение ООХ на оценку	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
40	Торможение «плугом», «упором»	1	Выполнять торможение «плугом, упором» при спуске с горы. Выполнять	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/

			торможение «плугом» на оценку. Выполнять торможение «плугом» на оценку.		
41	Повороты на лыжах «махом»	1	Разучивают технику выполнения поворотов на лыжах «махом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику выполнения поворотов на лыжах «махом» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
42	Прохождение дистанции и 2 км.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Проходить дистанцию 2 км на результат (мин, сек).	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
43	Прохождение дистанции и 2 км	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Проходить дистанцию 2 км на результат (мин, сек).	Умение выполнять физические упражнения на результат.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
44	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Правильно выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лежа на результат (раз).	Умение оценивать свои результаты и сравнивать их с предыдущими	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
45	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Перекаты. Упражнения для развития координационных способностей. Кувырок вперед ногами скрестно, кувырок назад в упор присев. Знакомство с	Технически правильно выполнять двигательные умения выполнять индивидуальные комплексы упражнений действия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/

			рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации и ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.		
46	Стойка на лопатках.	1	Стойка на лопатках из разных и.п. Стойка на лопатках с согнутыми ногами, прямыми, стойка на лопатках ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
47	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Перекаты. Упражнения для развития координационных способностей. Кувырок вперед ноги скрестно, кувырок назад в упор присев. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации и ритмической	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/

			гимнастики и подборе музыкального сопровождения.		
48	Размеры площадки, щита, расстояние до кольца. Ведение мяча.	1	Выполнять комплекс упражнений для развития координационных способностей без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. Челночный бег с мячом 6х6 на результат (сек).	Владение различными видами информации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
49	Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Ведение мяча, передачи мяча, бросок мяча в корзину. Применять изученные элементы и комбинации в учебной игре.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение организовывать занятия физическими упражнениями в группах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
50	Правила игры и жестикация судей. Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Ведение мяча, передачи мяча, бросок мяча в корзину. Применять изученные элементы и комбинации в учебной игре.	Умение организовывать занятия физическими упражнениями в группах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/

	моторной плотности.				
51	Техника безопасности на уроках волейбола. Упражнения в парах.	1	Повторить ТБ на уроках волейбола. Выполнять передачи мяча в парах: передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками. ВПМ над собой (раз). НПМ над собой (раз)	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом в повседневной жизни.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
52	Подача мяча.	1	Выполнять нижнюю подачу мяча на точность на результат. Выполнять прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение находить ошибки при выполнении упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
53	Техническая подготовка. Передачи мяча.	1	Передачи мяча в парах и тройках. Игровые комбинации: подача-прием-передача. Учебная игра с применением изученных комбинаций.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение исправлять выявленные ошибки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
54	Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Игровые комбинации: подача-прием-передача. Применение игровых комбинаций в учебной игре.	Овладение способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и внедрять в практику.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
55	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической	1	Комплексы упражнений для развития физических качеств для повышения уровня физической подготовленности. Комплексы упражнений для развития физических качеств для повышения уровня физической подготовленности.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/

	подготовленности.				
56	Коррекция телосложения с использованием дополнительных отягощений.	1	Упражнения анаэробного характера. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Броски набивного мяча.	Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека. Умение дозировать нагрузку.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
57	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега.	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» через натянутую резинку.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
58	Прыжок в высоту с разбега.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание СПУ. Выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.	Умение выполнять задание в усложненных условиях. Умение находить ошибки при выполнении физических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
59	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений Выполнять метание малого мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	Технически правильно выполнять двигательные действия Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
60	Спринтерский бег. Бег 30м.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/

			СБУ. Бег 30м на результат (сек). Выполнять метание малого мяча в цель.		
61	Кроссовая подготовка.	1	Развитие выносливости. Бег 1000м на результат (мин, сек).	Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
62	Прыжок в длину с разбега	1	Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Перепрыгивания препятствий. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Умение выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений, использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
63	Прыжок в длину с места.	1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места на результат (см).	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
64	Бег 60м	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Пробегать 60 м на результат (сек).	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях регулярных занятием физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
65	<i>Правила поведения и техника безопасности на уроках футбола.</i> Ведение мяча.	1	ТБ на уроках футбола. Выполнять ведение мяча правой-левой. Выполнять передачи мяча после ведения. Выполнять остановку мяча подошвой, внутренней стороной стопы.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
66	<i>Размеры площадк и и ворот.</i> Передачи мяча.	1	Выполнять передачи мяча в парах, тройках после ведения. У Выполнять удары мяча по воротам с места, после ведения, после передачи.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
67	Удар по мячу.	1	Выполнять удары по мячу с места, после	Технически правильно выполнять двигательные	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/

			передачи, по катящему мячу. Игровые комбинации. Применение игровых комбинаций в игре. Удары по воротам с 10м из 10 попыток на оценку (раз).	действия	
68	Правила игры и жестику ляция судей. Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния. Удары по воротам с 10м из 10 попыток на оценку (раз). Применение игровых комбинаций в игре по упрощенным правилам.	Умение организовывать работу группы, подгруппы. Умение давать рекомендации при выполнении задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
	Итого	68			

